www.caras.pt

CARAS

Nº 1515 • 24 DE AGOSTO DE 2024
• PORTUGAL

PUBLICAÇÃO SEMANAL



DUQUES DE SUSSEX
VISITA À COLÔMBIA ENVOLTA EM POLÉMICA

MEGHAN E HARRY ENFRENTAM CRÍTICAS COM SORRISOS E TROCAS DE CARINHO



FERNANDA SERRANO DE FÉRIAS COM A FAMÍLIA: "SÃO DIAS MUITO LEVES"



PRINCESA MARTHA LOUISE ELOGIADA PELO NOIVO A DIAS DO CASAMENTO


OURTIME
RELÓGIOS E ACESSÓRIOS LDA
G185012, 149€; G185011, 149€; G185010, 149€.
T EL. 218 626 070
P.V.R. 149€
GANT
TIME



FOTO: CLÁUDIA ALEGRIA

Espiral triunfal

É preciso ter fôlego para subir 286 degraus por uma escada sinuosa e estreita, em espiral, para chegar ao topo do Arco do Triunfo, em França, mas o esforço é sobejamente recompensado com uma das vistas mais impressionantes da capital. Mandado construir em 1805 por **Napoleão Bonaparte**, depois de o exército francês ter vencido a Batalha de Austerlitz, o monumento é, a par da Torre Eiffel, um dos principais símbolos de Paris.





O ciclista Iúri Leitão e a judoca Patrícia Sampaio foram os porta-estandartes de Portugal na cerimónia de encerramento dos Jogos Olímpicos de Paris 2024

POR: CLÁUDIA ALEGRIA
FOTOS: D. R. E @COMITEOLIMPICOPORTUGAL

ESPÍRITO OLÍMPICO

O nosso programa familiar das férias de verão deste ano começou a ser delineado há vários meses. Voos marcados, estada assegurada e uma enorme vontade de tentar aproveitar ao máximo a experiência de viver *in loco* o espírito olímpico.

Na melhor das companhias – dois filhos desportistas que sabiam quem eram os mais fortes candidatos às medalhas, sobretudo no atletismo, considerado o "desporto rei" dos Jogos Olímpicos de Verão –, fui vibrando com as conquistas dos atletas e aplaudi com enorme alegria as várias provas, que vão muito para além do esforço físico. São provas de superação, de resiliência, de concentração, de força mental, de coragem, de determinação.

Assistir às corridas "supersónicas" dos atletas mais rápidos do mundo ou ver como parecem voar quando saltam para uma caixa de areia ou sobre uma fasquia de um salto em altura remete-nos facilmente para o conhecido lema dos Jogos Olímpicos: *Citius, Altius, Fortius – Communis* [mais rápido, mais alto, mais forte juntos].

Subir ao pódio e ouvir, com orgulho, o hino do seu país tocar no mundo inteiro é, naturalmente, o grande objetivo de todos aqueles atletas. Mas poder competir no maior evento desportivo do planeta já é, não tenhamos dúvidas, uma conquista inacreditável.

Para ali chegarem houve uma prévia e longa caminhada de muito investimento, físico, emocional e financeiro. Pais que tiveram de abdicar de fins de semana para acompanhar filhos a provas desportivas, treinadores que se empenharam em fazer subir os objetivos e atletas que abdicaram do tempo de lazer com amigos e familiares para se superarem nos exigentes treinos diários, muitos sem descurarem a sua formação académica.

Enquanto mãe de um atleta de competição, não consegui evitar colocar-me do lado daqueles atletas olímpicos e partilhar com eles a alegria das provas superadas ou a frustração de um objetivo não concretizado.

Após 12 dias a testemunhar as emoções vividas pelos 10 mil atletas nos vários recintos que acolheram as provas desta jornada olímpica, entrei no Stade de France para assistir à cerimónia de encerramento dos Jogos. Ainda que sentada num lugar afastado do palco, acenei com vigor à bandeira de Portugal e chamei bem alto pelos nossos porta-estandartes recém-medalhados – a judoca **Patrícia Sampaio** e o ciclista **Iúri Leitão** –, na esperança de que me vissem e descodificassem a minha mensagem de reconhecimento, que percebessem que lhes estava a dizer obrigada por tudo. A eles e a cada um dos 73 elementos que fizeram parte da comitiva portuguesa que competiu em Paris.

Foi, contudo, com tristeza que acabei por assistir ao apagar da chama olímpica, que acontece sempre no final dos Jogos. Não por ter chegado ao fim esta inacreditável experiência, mas porque, precisamente nesse momento simbólico, recebi uma mensagem a informar da morte do presidente do Comité Olímpico de Portugal, **José Manuel Constantino**. Conhecia-o pessoalmente, sabia que estava gravemente doente, mas ainda assim encontrou forças para viajar até Paris, onde chegou a assistir à conquista da nossa primeira medalha. Quis o destino que morresse no dia em que se deu por encerrada mais uma Olimpíada, na qual Portugal conquistou os melhores resultados de sempre.

Competir no maior evento desportivo do mundo já é, não tenhamos dúvidas, uma conquista inacreditável.


Lago De Como, Itália
intimissimi
A ARTE DA LINGERIE ITALIANA

Os autores da página de Instagram "Explorerssaurus" passam a vida a viajar, mas não têm férias há sete anos.

Com mais de 1,3 milhões de seguidores nas redes sociais, **Raquel Janeiro**, de 29 anos, e **Miguel Mimoso**, de 35, são um verdadeiro fenómeno. Em 2017 criaram a página de Instagram *Explorerssaurus*, onde partilham as viagens que fazem pelo mundo. Conhecem mais de 50 países e dão dicas sobre os locais que visitam e de como tirar as melhores fotografias. Mas desengane-se quem pensa que têm uma vida de sonho. Não tiram férias há sete anos e o desgaste de estar sempre de malas feitas tem tido algum impacto nas suas vidas. O casal esteve no Algarve para a inauguração do ÀCosta by Olivier, o novo restaurante de **Olivier da Costa** a Sul, e conversou com a CARAS.

"A primeira grande viagem que fizemos os dois foi a Bali, na Indonésia." (Raquel)

– Quem são os "Explorerssaurus" e de onde vem esse nome?

Raquel Janeiro – Somos a Raquel e o Miguel. Quando nos conhecemos, a minha maior paixão era viajar. Na altura tinha 22 anos e já tinha viajado por mais de 20 países. O Miguel, por seu lado, adorava fotografia. Ele era aquele amigo que quando ia de férias em grupo tirava e editava as



RAQUEL JANEIRO E MIGUEL MIMOSO
"ADORAMOS AQUILO QUE FAZEMOS, MAS É INTENSO E CANSATIVO"





fotos. Pouco depois de iniciarmos o namoro, criámos um blogue e o Instagram, onde começámos a partilhar um bocadinho da nossa vida. A primeira grande viagem que fizemos os dois foi a Bali, na Indonésia, e fomos a uma praia que tem uma formação rochosa em forma de dinossauro cujo acesso é por um desfiladeiro. Quando chegámos à praia, o Miguel, que só estava habituado a fazer férias de *resort*, disse-me que se sentia um explorador. E juntámos essas duas palavras, explorador e dinossauro.

Miguel Mimoso – Na altura achámos importante criar um alterego para a conta, mas se fosse hoje não o faríamos.

– E quando é que nasceu a conta de Instagram?

– No final de 2017. Nós começámos a namorar em abril e em setembro a Raquel foi fazer Erasmus para Valência, Espanha, e foi aí que tivemos a ideia de, em vez de eu ir onde ela estava a estudar ou de ela vir ter comigo ao Porto, passarmos a encontrar-nos noutras cidades uma vez por mês.

"Ao fim de seis meses, a conta teve a primeira foto, que se tornou viral, e a partir daí foi crescendo." (Raquel)

Raquel – E eu via qual era o voo mais barato para nos encontrarmos. No primeiro mês fomos para Marraquexe, no seguinte, Barcelona, depois Veneza, Milão e terminámos em Paris.

– E também foi no contexto de uma viagem que se conheceram?

Miguel – Não. Vi a Raquel pela primeira vez numa discoteca do Algarve, eu estava com os meus amigos e ela estava lá a trabalhar. Falámos de forma circunstancial, na altura era bastante tímido. Comecei a segui-la no Instagram e a mandar umas mensagens por lá. Ela uma vez deu um salto de paraquedas e partilhou na conta, comentei e a partir daí começámos a falar. Na altura nenhum de nós era *influencer*.

Raquel – Eu tinha dois trabalhos em *part-time* para financiar o meu gosto por viagens: era *barmaid* em discotecas e dava explicações em centros de estudos. Na altura estava a tirar o mestrado em Engenharia Biomédica. Quando ele respondeu a essa minha publicação do salto de paraquedas, dei finalmente uma oportunidade



Juntos há sete anos e casados há dois, Miguel e Raquel assumem que já querem muito ser pais. “Estamos a tentar engravidar”, confessou a jovem à CARAS.



Quando decidiram dedicar-se a 100% às viagens, juntaram 13 mil euros e rumaram ao Sudoeste Asiático, onde estiveram durante

para o conhecer. Um mês depois começámos a namorar e mudei-me para casa do Miguel. Como estava a estudar e trabalhava, ou vivíamos juntos ou não nos víamos.

Miguel – E, entretanto, casámo-nos há dois anos.

– Como é que passaram de um simples casal de viajantes aos donos de uma conta de Instagram com mais de um milhão de seguidores?

Raquel – Ao fim de seis meses a conta teve a primeira foto, que sed tornou viral, e a partir daí foi crescendo. Na altura não se falava da profissão de criador de conteúdos ou influenciador. Mas começámos a ser abordados por marcas para fotografar, para fazer publicidade, e nem cobrávamos dinheiro, não tínhamos noção.

"Ao final de um ano [da criação do Instagram], largámos os nossos empregos definitivamente." (Miguel)

– E quando é que começaram a dedicar-se a 100% a esta vida digital?

Miguel – No início, eu trabalhava numa empresa de construção civil, na parte da gestão. A Raquel estudava e ainda tinha os *part-times*. Ao final de um ano, largámos os nossos empregos definitivamente.

Raquel – Juntámos 13 mil euros e decidimos viajar a tempo inteiro. O Miguel estava encarregue de toda a parte de edição e de aprender como fotografar e eu de toda a parte criativa e de planeamento de viagens. Fomos ao Sudoeste Asiático, na altura ficávamos em *hostels* e quartos muito baratos. Tivemos até uma das piores discussões de sempre, porque cheguei a reservar locais sem casa de banho e sem uma secretária para o Miguel trabalhar na edição das imagens.

– Houve essa necessidade de se especializarem para potenciarem os vossos conteúdos?

seis meses.
Muitas das noites eram passadas em hotéis baratos e com poucas condições, algo que chegou a provocar discussões entre o casal.

– Sim, o Miguel foi aprender a editar, fez vários cursos. E as pessoas faziam-nos tantas perguntas sobre as imagens que, mais tarde, decidimos nós termos cursos para ensinar a como editar no telemóvel.

– Sendo trabalho, conseguem desfrutar de uma viagem?

Miguel – Sabemos que, aos olhos de quem nos segue, parece que a nossa vida é um sonho, mas a verdade é que não desfrutamos das viagens. O processo de fotografar, mesmo que já o façamos com mais agilidade, ocupa-nos todo o tempo. Não temos férias desde 2017.

"Costumo dizer que trabalho para um dia ter a vida que parece que tenho no Instagram." (Raquel)

Raquel – Costumo dizer que trabalho para um dia ter a vida que parece que tenho no Instagram. Adoramos aquilo que fazemos, mas é muito intenso e cansativo.

– Além das viagens, têm outros projetos em mãos?

– Sim. Começámos, juntamente com outro casal, por ter uma academia *online*, onde damos cursos de como se trabalha com o Instagram, como se fazem parcerias, como se podem potencializar as fotos. Foi também com os nossos sócios que tivemos a ideia de ter um espaço onde um dia pudéssemos fazer retiros e cursos presenciais e escolhemos Bali para ter esse nosso espaço. Ficou tão bonito que decidimos abri-lo como *boutique* hotel. E também temos uma marca de roupa

– Sentem que são vítimas de preconceito por serem *influencers*?

– Vítima é uma palavra muito forte. Mas sim, somos alvo de preconceito.

– Qual é a vossa média de viagens por mês?

Miguel – Hoje em dia viajamos



"Sabemos que, aos olhos de quem nos segue, parece que a nossa vida é um sonho, mas a verdade é que não desfrutamos das viagens." (Miguel)



“Adoro o que faço e não vejo necessidade de parar. Espero que com filhos consiga abrandar.” (Raquel)

Hoje em dia fazem uma viagem por mês. Porém, quando esta aventura começou, chegavam a passar apenas dois meses em Portugal e nos restantes estavam fora, sempre de um lado para o outro. As Maldivas são o próximo destino dos “Explorerssaurus”.

uma vez por mês, mas quando começámos a fazer isto a tempo inteiro passávamos dois meses em Portugal e os restantes fora, sempre de um lado para o outro.

– Não “desligam”? Estão sempre *online*?

Raquel – Não. Nunca tirámos uma semana só para nós. Fazemos terapia de casal e a terapeuta diz-nos que temos de conseguir ir de férias. Eu adoro o que faço e não vejo necessidade de parar, mas espero que com filhos consiga abrandar.

– Então serem pais faz parte dos vossos objetivos?

– Sim, neste momento já estamos a tentar engravidar.

– Quantos países já conhecem e quais os que mais vos surpreenderam pela positiva ou pela negativa?

Miguel – Já visitámos mais de 50 países. Fiquei sensibilizado com alguns aspetos da Índia, tem coisas lindíssimas, mas não voltava lá.

Raquel – A pobreza, a poluição ambiental e sonora e os cheiros da Índia são chocantes.

“Fazemos terapia de casal e a terapeuta diz-nos que temos de conseguir ir de férias” (Raquel)

Miguel – Pela positiva, o país que mais me fascina e a que volto sempre é Itália. Tem desde montanhas para esquiar a praias paradisíacas e atividades culturais.

Raquel – Eu sou louca por Bali, tem tudo e com um custo de vida muito barato, sinto que posso viver como uma rainha sem pesos na consciência por gastar muito.

– Qual é a próxima viagem?

Miguel – No final de agosto vamos às Maldivas e depois temos um cruzeiro planeado pelo Mediterrâneo.

– E a viagem que ainda não fizeram, mas querem muito fazer?

Raquel – Islândia e Japão.

Miguel – Sem dúvida o Japão, estivemos para ir este ano, mas surgiram contratempos. Queremos ir no próximo.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **JOSÉ OLIVEIRA**

Agradecemos a colaboração de **Pine Cliffs Resort – Algarve**

DERMATOLOGIA ESTÉTICA AVANÇADA

DERMAGE

by Drª Alexandra Osório



BabyFace

Protocolo Inovador

Solução perfeita que vai deixar a sua pele com aquele brilho natural e saudável! EFEITO IMEDIATO! O VERÃO NÃO É IMPEDIMENTO !

Descubra o mais recente tratamento Anti-Aging Facial: o Revolucionário tratamento BabyFace a LASER da DermAge, baseado numa tecnologia inovadora comprovada em estudos clínicos internacionais e em clínicas de prestígio em todo o mundo - reverte a Flacidez e a queda das estruturas. É um LASER pode ser feito no 365 dias do Ano. Sem dor, sem deixar marcas e recuperação imediata.

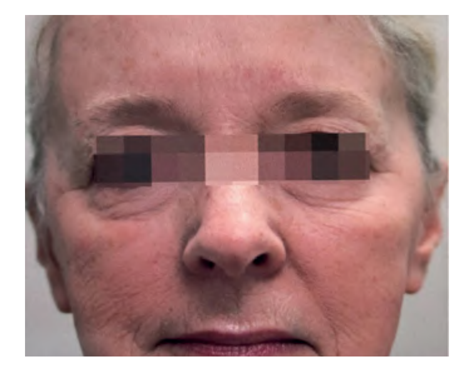
Esta tecnologia de última geração combina a eficácia do laser em estimular a produção de novas fibras de colagéneo e de elastina e ao mesmo tempo criar micro-canais na pele, pelos quais se consegue introduzir os fármacos dos manipulados da Dra. Alexandra Osório adaptados a cada problema de pele garantindo resultados visíveis e duradouros.

BabyFace possui três protocolos: BB Cream, Time Correction e MelaBright. Para esta época do ano, os protocolos Time Correction (rejuvenescimento) e MelaBright (manchas e melasma) são as mais indicadas.

antes



depois



DERMATOLOGIA ESTÉTICA AVANÇADA
DERMAGE
by Drª Alexandra Osório

Av. António Augusto Aguiar
Nº17 2ºD | 1050-012 Lisboa

21 590 44 50
21 590 44 52
91 707 01 70
91 516 50 32

@clinicadermage
www.dermage.pt

BLAKE LIVELY APOSTA EM "LOOKS" FLORAIS



"Absence of Rose" é o nome desta criação da estilista Vivienne Westwood



Elegância e arrojo com este vestido da Dauphinette



Deslumbrante com um modelo de Tamara Ralph



O casaco da marca Dauphinette esteve em destaque



Um vestido estilo princesa, da Versace

E ELEGANTES PARA A PROMOÇÃO DE FILME





Vestido curto e casaco da Dauphinette



O vestido Versace usado por Britney Spears em 2002

Em "Isto Acaba Aqui", cuja estreia nos cinemas foi um verdadeiro sucesso em todo o mundo, Blake Lively interpreta uma jovem florista recém-chegada a Nova Iorque. É por isso que os motivos florais têm estado presentes na escolha dos visuais que tem usado nos eventos relacionados com a promoção da longa-metragem.

Que **Blake Lively** é um ícone de estilo e uma das mulheres mais elegantes e glamorosas do mundo já se sabia. O que provavelmente não tínhamos noção é que a atriz, de 36 anos, conseguia elevar ainda mais a fasquia, correspondendo com os seus visuais sofisticados à temática abordada no seu mais recente filme, *Isto Acaba Aqui*, que chegou a 8 de agosto aos cinemas nacionais. Na trama, que é a adaptação à Sétima Arte de um *best-seller* da escritora **Coleen Hoover**, Blake é Lily Bloom, uma jovem que se muda para Nova Iorque para abrir uma loja de flores. É por isso mesmo que os padrões florais, sejam mais discreto ou mais chamativos, têm estado presentes em todos



os *looks* que a atriz tem usado nos eventos relacionados com a promoção do filme.

Um dos mais comentados foi o que usou na *première* do filme em Nova Iorque: um modelo multicolorido da coleção primavera/verão 2003 da Versace, usado por **Britney Spears** em 2002. Outro conjunto que não passou despercebido foi o que vestiu na conferência de imprensa em Londres, um fato de calças e casaco branco de Stella McCartney. A maioria dos visuais eram, contudo, da marca Dauphinette, uma das favoritas de Blake e cujas peças são criadas a partir de materiais naturais e reciclados.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **LUSA, @SONYPICTURES E @BLAKELIVELY**



Elegante com um fato de Stella McCartney



FERNANDA SERRANO DE FÉRIAS COM OS FILHOS

A atriz está com Santiago, Laura, Maria Luísa e Caetana na Praia dos Salgados, o seu refúgio de verão preferido.



NO ALGARVE: “SÃO DIAS LEVES E LONGOS”



Caetana nadou pela primeira vez com golfinhos



Laura teve a oportunidade de estar de novo com estes simpáticos mamíferos



Maria Luísa também não resistiu a um mergulho

Nem todos os verões são sinónimo de férias extensas para **Fernanda Serrano,** mas este ano a atriz, de 50 anos, conseguiu não estar com nenhum projeto profissional nos meses mais quentes e tem aproveitado bem os seus dias de lazer: após o regresso de uma viagem paradisíaca com um grupo de amigos à Sardenha, Itália, Fernanda encontra-se agora com os quatro filhos, **Santiago**, de 19 anos, **Laura**, de 16, **Maria Luísa**, de 15, e **Caetana**, de 9, no seu refúgio habitual nos meses mais quentes, a Praia dos Salgados, em Albufeira.

A atriz tem passados os dias junto ao mar, entre mergulhos e conversas no areal. *"Obviamente que vim com os meus amores, já quase nenhum pequenino, para a nossa praia de eleição, os maravilhosos Salgados. São dias leves e longos, com muitos sorrisos, conversas, jantares e almoços sem pressas. Os miúdos já têm alguma autonomia e aproveita-se ainda mais o verão. É muito bom"*, disse Fernanda à CARAS, para quem estas semanas significam *"fazer rigorosamente o que nos apetece, sem quaisquer horários. O que gostamos mais é de rir, tomar muitos banhos de mar, comer, dormir e cozinhar em família, com a casa cheia de amigos. Basicamente, tudo aquilo que não conseguimos fazer durante o resto do ano"*.

Houve também tempo para uma visita ao Zoomarine, para Caetana poder ter a mesma experiência a nadar com golfinhos que os irmãos mais velhos tiveram no passado e voltaram a repetir. *"Foi o primeiro mergulho da Caetana com golfinhos. Uma experiência que há muito desejava. É giro termos fotos de vários anos e percebermos quão crescidos estão os filhos. Isto passa tudo muito rápido"*, contou.

Este ano, e depois de ter havido uma reaproximação entre o antigo casal, **Pedro Miguel Ramos** também está presente nas férias da família. *"O Pedro vem algumas vezes ter connosco à praia. Como estamos numa fase em que conseguimos novamente falar de forma simpática e cordial, e tanto eu quanto ele estamos tranquilos, podemos usufruir mais dos dias de férias em harmonia."*

TEXTO: **CARLA MARTINS COSTA** FOTOS: **D. R.**


A família divertiu-se
no parque aquático


O filho mais velho de Fernanda,
Santiago, divertido na piscina


Fernanda continua
em excelente forma

Há vários anos que a atriz não prescinde de um dia passado no Zoomarine durante as férias de verão, onde todos se divertem nos escorregas na água, mas, sobretudo, a mergulhar com os golfinhos.



IÚRI LEITÃO E RUI OLIVEIRA

HERÓIS NACIONAIS RECEBIDOS EM APOTEOSE


PARIS 2024
POR



A equipa nacional em ação na pista do Velódromo Saint-Quentin-en-Yvelines



Iúri Leitão é o primeiro português a conseguir duas medalhas na mesma edição dos Jogos Olímpicos



O abraço de Iúri à namorada após a vitória

Foi com grande euforia que **Iúri Leitão**, de 26 anos, e **Rui Oliveira**, de 27, foram recebidos no Aeroporto Francisco Sá Carneiro, no Porto, após terem conquistado a medalha de ouro na prova de *madison* em ciclismo de pista nos Jogos Olímpicos de Paris. Ao verem a multidão que os aguardava com palmas e bandeiras de Portugal, não conseguiram esconder a emoção. *"Não há palavras. É muito bonito ver todos os portugueses aqui a festejarem connosco. É muito especial. Obrigado a todos"*, disse Rui Oliveira aos jornalistas, recordando o dia em que rumou à capital francesa com uma mala cheia de sonhos. *"Há duas semanas estávamos aqui e estava praticamente vazio. Íamos com um sonho, o da estreia olímpica na pista e voltar com o ouro na corrida mais importante. Não podíamos pedir momento mais bonito"*, garantiu.

"Um sonho já seria se tivéssemos conseguido dois diplomas. Seria incrível para nós, era esse o nosso grande objetivo. Todos nós sonhamos com uma medalha, porque é com isso que todos os atletas sonham na sua carreira. E trazer duas é indescritível", acrescentou Iúri Leitão.

A dupla de ciclistas fez história e Iúri ainda



A dupla lusa somou 55 pontos nas 200 voltas à pista, um resultado histórico para Portugal no ciclismo de pista. Incrédulos com a sua conquista, Iúri e Rui não contiveram as emoções.



A cumplicidade dos dois ciclistas no final da prova

"Por favor, não olhem para o ciclismo de pista só daqui a quatro anos. Apoiem-nos." (Rui Oliveira)

reforçou a glória lusa, pois, além desse título de campeão olímpico, também trouxe para casa a medalha de prata conquistada, dias antes do ouro, na final do *omnium* masculino de ciclismo de pista.

"É a maior vitória que já tivemos na história do ciclismo, nunca chegámos tão alto, especialmente nos Jogos Olímpicos", disse o ciclista. Com esta dupla conquista, Iúri Leitão deixou a sua marca na história ao tornar-se no primeiro atleta português a conseguir duas medalhas na mesma edição dos Jogos Olímpicos, ele que, assim que se sagrou campeão, correu para os braços da namorada, **Carolina Ribeiro**, que estava nas bancadas a apoiá-lo.

Quase afónico dos festejos, Rui Oliveira descreveu esta competição como *"o culminar do sonho de um atleta"* e confessou à imprensa presente no aeroporto que ainda não tinha digerido completamente a ideia de que, a par com Iúri Leitão, é o melhor do mundo. *"Ainda não me cabe na cabeça que somos campeões olímpicos. Temos de desfrutar deste momento, espero que todos estejam connosco e não se esqueçam do ciclismo de pista. Em outubro há o Campeonato do Mundo, e ano após ano vamos continuar a tentar crescer"*, reforçou. O bimedalhado Iúri Leitão também garantiu que vai manter-se na luta pelos seus objetivos enquanto atleta. *"Se eu conseguisse manter essa consistência, se calhar era um dos melhores da história… Felizmente, tenho tido dois, três anos muito bons. Vamos tentar manter o nível, mas é muito complicado"*, explicou.

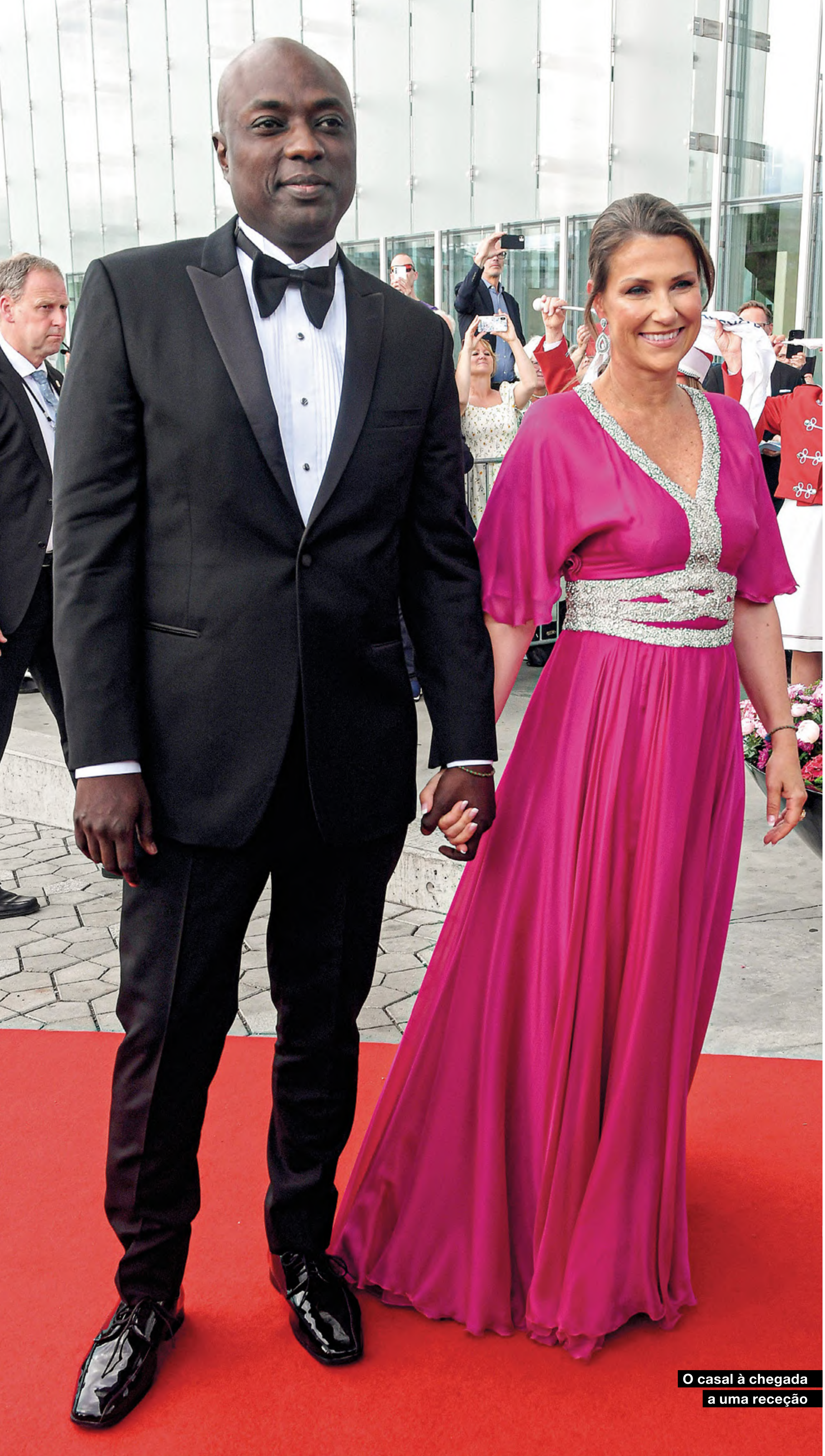
"Todos nós sonhamos com uma medalha. Trazer duas é indescritível." (Iúri Leitão)

Às palavras de agradecimento e de descrição daquilo que lhes vai na alma nestes dias, tanto Iúri como Rui juntaram pedidos de mais apoios à modalidade. *"Por favor, peço que não olhem para o ciclismo de pista só daqui a quatro anos. Por favor, sigam-nos, apoiem-nos. Passámos momentos muito difíceis, dos quais poucas pessoas sabem, mas tentem saber a nossa história, tentem compreender o que passámos. Não deixem esta onda cair"*, apelou Rui Oliveira no dia em que conquistou o ouro olímpico.

Além de esta ser a primeira vez que um português arrecada duas medalhas numa só edição, a medalha de ouro conquistada por Iúri Leitão e Rui Oliveira é a primeira para Portugal sem ser na área do atletismo. Os nomes dos dois ciclistas nortenhos juntam-se, assim, aos de **Carlos Lopes, Rosa Mota, Fernanda Ribeiro, Nelson Évora, Telma Monteiro** e **Pedro Pablo Pichardo** na lista dos campeões.

É inegável que os dois ciclistas foram as estrelas em destaque nos Jogos Olímpicos de Paris, mas houve mais dois atletas a conseguirem um lugar no pódio: **Pedro Pablo Pichardo** conquistou a medalha de prata no triplo salto e **Patrícia Sampaio** arrecadou o bronze no judo, na categoria de -78 kg. Longe das medalhas ficou o canoísta **Fernando Pimenta**, em quem muitos depositavam a esperança de conseguir trazer um troféu para Portugal. O atleta, que chegou ao Porto com Iúri Leitão e Rui Oliveira, não escondeu o desânimo: *"Ainda estou a digerir este resultado. Já estou a começar a tentar recompor-me, mas ainda vai custar."*

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **LUSA/FERNANDO VELUDO E @COMITEOLIMPICOPORTUGAL**



O casal à chegada a uma receção



Com as três filhas da princesa

"*Não a teria pedido em casamento se não estivesse convencido, no fundo da minha alma, que queria passar o resto da minha vida com ela e que cada respiração minha era dedicada a fazê-la feliz*", confessou, no passado dia 7, o autoproclamado xamã norte-americano **Durek Verret**, noivo da princesa **Martha Louise** da Noruega, no *podcast HeartSmart*, que a noiva, filha dos reis **Sonia** e **Harald**, apresenta em conjunto com **Mari Manzetti** e **Lilli Bendriss**.

Nestas declarações, dadas cerca de três semanas antes de subirem ao altar, no Hotel Union, na pequena localidade de Geiranger, a mais de 500 quilómetros da capital, Oslo, o terapeuta alternativo frisou ainda que o facto de ele e Martha Louise serem de mundos muito diferentes não afeta em nada o sentimento que os une. E revelou: "*Acordo de manhã e a primeira coisa em que penso é na sorte que tenho por ter uma relação com esta mulher extraordinária. Olho para ela a toda a hora, digo-lhe a toda a hora como ela é bonita, como é inteligente e como é uma dádiva para mim. Ela é tudo para mim. E é a melhor sensação do mundo.*"

A filha dos reis da Noruega e o xamã americano conheceram-se há seis anos e vivem juntos há quatro.





A princesa, de 52 anos, e o xamã, de 49, conheceram-se há seis anos e terá sido amor à primeira vista. Durek admitiu ainda que, antes de se envolver com Martha Louise, refletiu sobre o facto de estar a investir numa relação com uma mulher com três filhas.

A princesa é mãe de **Maud Angelica**, de 20 anos, **Leah Isadora**, de 18, e **Emma Tallulah**, de 15, frutos do anterior casamento, com o escritor **Ari Behn**. Recorde-se que este se suicidou a 25 de dezembro de 2019. Na altura, o casal já estava separado e Martha Louise já namorava com o xamã californiano, mas foi um duro golpe para a princesa e, sobretudo, para as suas três filhas, então muito pequenas.

O *site* de notícias norueguês *Se Og Hoer* teve acesso a um convite do casamento e revelou, por exemplo, que as mulheres terão de usar vestido comprido e é exigido que não usem branco, rosa, dourado ou que vão totalmente de preto. Já os homens, deverão usar *smoking*. Além disso, os convidados estão expressamente proibidos de tirar fotografias ou de filmar o evento.

Ainda segundo o *site*, as

PRINCESA MARTHA LOUISE DA NORUEGA CASA-SE NO DIA 31 COM DUREK VERRETT



Martha Louise e Ari Behn durante o noivado



A princesa e Ari Behn estiveram casados de 2002 a 2017



Martha Louise e o primeiro marido no batizado da segunda filha, com os reis Harald e Sonia e os pais de Ari Behn, Olav Bjørsho e Marianne Solberg

Martha Louise e Ari Behn estiveram casados de 2002 a 2017. Dois anos depois, o escritor suicidou-se no dia de Natal, o que seria um duro golpe para a princesa, mas sobretudo para as suas três filhas.

celebrações começarão no dia 29, com uma primeira festa, cujo objetivo é que os convidados, oriundos um pouco de todo o mundo, se possam conhecer.

Esta cerimónia nunca igualará a do casamento de Martha Louise e Ari Behn, que foi celebrado a 24 de maio de 2002 com a pompa digna de uma filha de reis, na Catedral de Nidaros, onde se reuniram vários membros da realeza mundial. Desta vez não deverá haver tiara e muito menos o beijo trocado na varanda do palácio real.

A aceitação de Durek Verret – que muitos consideram uma fraude como terapeuta alternativo e acusam de mentir no que diz respeito aos seus antecedentes familiares, que disse em várias entrevistas que são milionários, quando não o são – no seio da família real norueguesa aconteceu de forma muito gradual, mas no início deste ano, num documentário televisivo, o rei Harald mostrou-se entusiasmado com a união da filha. *"Acredito que será uma cerimónia muito bonita. Estamos desejosos que o dia chegue"*, disse o soberano.

Martha Louise, por seu turno, que é empresária na área das terapêuticas alternativas, declara-se vidente e diz que fala com os anjos, tendo mesmo criado a Angel School. O facto de usar o título de princesa para promover as suas atividades empresariais tem-lhe valido muitas críticas por parte dos noruegueses.

De salientar que a princesa é a filha primogénita dos reis Harald e Sonia e poderia vir a ser rainha se a lei que dá a sucessão ao trono ao filho mais velho tivesse sido alterada antes do seu nascimento. Como não foi, será o seu irmão mais novo, **Haakon**, a reinar um dia.

TEXTO: **ANA PAULA HOMEM**
FOTOS: **@IAM_MARTHALOUISE E ARQUIVO CARAS**



MARIUS BORG, FILHO DE METTE-MARIT, ADMITE PROBLEMAS MENTAIS E VÍCIOS

Dias depois de ter sido levado para uma esquadra da polícia em Oslo, onde esteve detido durante 30 horas, **Marius Borg** – filho mais velho da princesa **Mette-Marit**, nascido de uma relação anterior da mulher do herdeiro do trono da Noruega, o príncipe **Haakon** – admitiu ser culpado dos crimes de que estava acusado. Num comunicado enviado através do seu advogado, **Oyvind Braitlin**, ao jornal *NRK*, Marius confessou que se encontrava alcoolizado e que tinha consumido cocaína, tendo agredido a namorada, de 20 anos, após uma discussão. *"Cometi lesões corporais e destruí objetos num apartamento por intoxicação alcoólica e cocaína após uma discussão. Tenho vários distúrbios mentais, o que significa que, ao longo da minha infância e vida adulta, enfrentei e ainda enfrento desafios. Há muito tempo que luto contra o abuso de substâncias, algo para o qual estive em tratamento no passado. Agora vou retomar este tratamento e levá-lo muito a sério"*, começou por dizer o jovem, de 27 anos, filho de Mette-Marit e **Morten Borg**, também ele condenado no passado por posse de cocaína.

"Quero ser responsabilizado pelo que fiz e vou explicar-me com sinceridade à polícia. Para mim, o mais importante é pedir desculpa à minha namorada. Ela não





O jovem numa foto com a família real da Noruega no 18.º aniversário da irmã, Ingrid Alexandra

Marius Borg mostrou ser, desde cedo, rebelde e irreverente



O primogénito da herdeira do trono norueguês confessou que agrediu a namorada e que se encontrava alcoolizado e sob consumo de cocaína quando o fez. Através de um comunicado, pediu desculpa à vítima e à família pelos seus atos.

merecia o que aconteceu naquela noite nem a extrema pressão da imprensa norueguesa e estrangeira que se seguiu", acrescentou.

No comunicado fez também questão de se desculpar perante a família, admitindo que sabe que os seus atos têm um impacto gigante, nomeadamente no seio da casa real norueguesa. "*Sei que as minhas ações os afetaram em grande parte*", afirmou.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **LUSA E @MARIUS_BORG**

ANTARTE
Golf Cup 2024

Voltou aos greens do Estela Golf Cup



O *sunset* que antecedeu a entrega dos troféus



Arménio e Micaela Santos



Mário Rocha, CEO da Antarte, Manuel Soares, Álvaro Lopes, Tomás Lopes e um amigo



Carla e Luís Montenegro



Luís Montenegro e Mário Rocha



Mário Rocha, CEO da Antarte,
Zita Rocha e Jorge Gabriel



Os troféus da Antarte Golf Cup 2024



André Ribeiro e Sara Rocha



Arménio Santos
e Luís Montenegro



O *sunset* que antecede a entrega
dos troféus é um momento de glamour



Emília Santos
e António Bragança Fernandes



Zita Rocha e Tomás Lopes



João Dias e Mária Rocha



Carla Montenegro, Zita Rocha,
Emília Santos e Carla Santos



Paulo d'Água, Celso Ferreira, Pedro Mendes, Rui Morris (sentado)



Mário Rocha, Jorge Gabriel, Luís Montenegro e António Bragança Fernandes (sentado)



Carlos Domingues, Arménio Santos e Armando Coelho



Silvino Mendes, João Paulo Baltazar, Tomás Cunha e Agostinho Fernandes (sentado)

A quarta edição da Antarte Golf Cup regressou aos greens do Estela Golf Club, na Póvoa do Varzim, num magnífico dia de Verão. A edição de 2024 contou com dezenas de golfistas selecionados entre amigos da Antarte. Ao longo do campo, o design intemporal de peças de mobiliário da Antarte espalhou elegância. Após a competição ocorreu um glamoroso sunset. A entrega dos troféus teve como apresentador Jorge Gabriel. O destaque do Antarte Golf Cup 2024 foram os 25 anos da Antarte, repletos de mobiliário de design intemporal e peças para personalidades como o Papa Bento XVI ou as esculturas desenhadas pelo arquiteto Siza Vieira e materializadas pela Antarte. A próxima edição do Antarte Golf Cup regressará com a fasquia competitiva ainda mais elevada.



Rui Quinta, Manuel Soares, Álvaro Lopes e Alexandre Magalhães (sentado)



João Silva, Manuel Mendes e José Lencastre (sentado)



Ricardo Coelho, Alexandre Alves e Rui Mendes



Rui Rocha, José Armindo Ferraz e Carlos Perestrelo (sentado)



Manuel Vieira, Tomás Lopes, Rui Sousa e Pedro Afonso Mendes (sentado)



KATE MIDDLETON, AO LADO DE WILLIAM, MOSTRA-SE SERENA, BONITA E CONFIANTE

Ao contrário do que se especulou na imprensa britânica nas últimas semanas, **Kate Middleton** não marcou presença nos Jogos Olímpicos de Paris. A princesa de Gales era esperada pela comitiva inglesa e, principalmente, pelos atletas, mas acabou por não comparecer a nenhuma das provas. No entanto, fez questão de, ao lado de **William**, enviar um vídeo de agradecimento, apoio e incentivo aos desportistas, que conseguiram levar para terras de Sua Majestade 65 medalhas. "*Parabéns, equipa da Grã-Bretanha*", disse Kate.

A curta declaração em vídeo foi acompanhada com um texto partilhado nas contas oficiais dos príncipes. "*Muito bem, Grã-Bretanha. Que jornada incrível! Todos os atletas mostraram imensa dedicação, coração e paixão. Deixaram-nos muito orgulhosos! Aqui estamos para celebrar o triunfo de Paris e ansiosos pelos Jogos Paralímpicos deste verão*", escreveram.

Ainda que em vídeo, foi a terceira vez que apareceu em público desde que revelou que tem cancro.

Nos curtos segundos que durou o vídeo, Kate, que se encontra em tratamentos contra um cancro, surgiu muito bonita, aparentando estar bem e em franca recuperação. De cabelos soltos e com uma blusa às riscas Ralph Lauren, transmitiu serenidade e confiança na cura da doença contra a qual trava uma batalha desde o início do ano.

Um facto que chamou à atenção foi que a princesa de Gales não tinha o anel de noivado de safira e diamantes que pertenceu à princesa **Diana**, mas sim um outro que terá recebido de William quando ainda eram namorados e que raramente usa.

O que também não passou despercebido foi o novo visual do príncipe William, que apareceu nas imagens de barba. Não é inédito, pois em tempos já optou por este *look*, mas há muito que se apresentava sempre de barba feita.

Recorde-se que, com este vídeo, esta é apenas a terceira vez que Kate aparece em público após revelar, em março, que tem uma doença oncológica. A primeira foi no Trooping The Colour, cerimónia que celebra o aniversário do rei, a 15 de junho, e a segunda no Torneio de Wimbledon, a 14 de julho.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS**
FOTO: **@PRINCEANDPRINCESSOFWALES**



O casal à chegada a Bogotá

MEGHAN E HARRY MOSTRAM-SE APAIXONADOS



Os duques foram recebidos por Francia Márquez e pelo seu marido, Rafael Yerney Pinillo



O aperto de mão demorado entre o duque e a vice-presidente colombiana

Debaixo de uma chuva de críticas, o príncipe **Harry** e **Meghan Markle** fizeram uma visita de quatro dias à Colômbia, onde estiveram a convite da vice-presidente e ministra da Igualdade e Equidade daquele país, **Francia Márquez Mina**. Como se sabe, desde março de 2020 os duques de Sussex já não são membros ativos da realeza britânica, pelo que esta visita, que teve lugar de 15 a 18 de agosto, não teve caráter oficial. Só que ninguém o diria, a avaliar pelo aparato que se gerou à volta da passagem do casal pelas cidades de Bogotá, Cali e Cartagena das Índias, nomeadamente no que diz respeito ao forte dispositivo de segurança que os acompanhou: cerca de três mil polícias e centenas de elementos do exército, muitos deles com direito a escudos antibalas, estiveram presentes em todos os eventos públicos em que o filho mais novo de **Carlos III** de

E CÚMPLICES EM VISITA À COLÔMBIA



Os sorrisos foram a imagem de marca dos duques de Sussex nesta viagem



Para homenagear o país que a recebia, Meghan usou um vestido de Johanna Ortiz, estilista colombiana. Trata-se do modelo Navajo, que pertence à coleção "pre-fall" 2024, feito com uma mistura de "tweed" e fibras metálicas.

Inglaterra e da princesa **Diana** e a mulher participaram.

A postura de Harry e Meghan, bem como todas as diligências relacionadas com esta visita, têm sido fortemente criticadas por vários especialistas em todo o mundo. No entanto, os duques de Sussex optaram por responder a todas as críticas e comentários negativos com sorrisos, olhares cúmplices, gestos de ternura e trocas de carinhos partilhados em público. O casal mostrou-se mais apaixonado do que nunca nesta viagem à Colômbia e, pela primeira vez desde o seu casamento, deixou-se fotografar em momentos de intimidade, fosse a dar um abraço, a dizer um segredo ao ouvido, com uma mão num joelho ou num ombro ou a dançarem como se não houvesse ninguém à sua volta. Houve de tudo, e para que todos vissem, na





As mãos dadas foram uma constante entre o casal

passagem dos duques pelo país latino-americano.

Como esta não foi uma visita oficial, a vice-presidente colombiana justificou a presença de Harry e Meghan no seu país devido ao seu papel enquanto representantes da sua fundação, a Archewell. No seu discurso de boas-vindas, que teve lugar no Palácio Nariño, a residência oficial do presidente da Colômbia, em Bogotá, manifestou o desejo do seu país em ser "*o melhor anfitrião para esta visita tão especial*". Referiu ainda que o convite aos duques foi enviado há um ano e, mais concretamente, que foi Meghan Markle quem foi contactada, por se terem "*inspirado na sua figura*". Francia Márquez Mina fez ainda uma referência à princesa Diana, que tinha manifestado o desejo de conhecer a Colômbia: "*Penso que o facto de o príncipe Harry*

Meghan Markle brilhou no centro de artes Delia Zapata, onde foi desafiada a dar alguns passos de dança. Harry não escondeu o seu orgulho na mulher.



O casal teve uma receção calorosa por parte da comunidade escolar



O abraço ternurento a uma estudante

estar aqui hoje, depois do sonho da sua mãe de visitar este país, é uma oportunidade para mostrar o melhor da nossa nação", disse.

Foi Márquez Mina, juntamente com o marido, **Rafael Yerney Pinillo**, quem fez a receção oficial aos duques de Sussex, com apertos de mão demorados a denunciar o fascínio da colombiana pelos duques.

A viagem de Harry e Meghan começou na capital, Bogotá. Após a receção da vice-presidente, rumaram ao Colégio de Cultura Popular, onde privaram com os alunos. Os duques foram requisitados para *selfies* e abraços e a nada se recusaram. No colégio, participaram numa sessão sobre a realidade digital e os seus efeitos na sociedade, destacando a importância de criar um ambiente seguro e saudável. Seguiu-se depois uma visita ao Centro Nacional de las Artes Delia Zapata. Ali, conviveram com os artistas e mostraram os seus dotes para a dança, nomeadamente Meghan, que foi desafiada a dar uns passos de salsa. Fê-lo descontraidamente, enquanto Harry a olhava com admiração. Para fechar o dia, o casal participou num fórum, no centro de estudos universitários EAN, que tinha como objetivo

No Colégio de Cultura Popular, em Bogotá, o príncipe Harry e Meghan Markle conviveram com os alunos. Muitos quiseram tirar "selfies" ao lado dos duques.





Harry e Meghan num debate

falar de segurança *online*, sobretudo entre os jovens, e debater sobre ferramentas de combate ao *cyberbullying*.

No dia seguinte visitaram uma escola de música e assistiram à atuação dos alunos da Escuela Taller Tambores de Cabildo de la Boquilla e, no final, não resistiram a experimentar os instrumentos musicais.

Seguiu-se uma viagem de uma hora a bordo de uma carrinha blindada até à aldeia de San Basilio de Palenque, onde tiveram contacto com a cultura e a comunidade estudantil, reforçando, uma vez mais, o grande propósito da sua fundação: a luta contra o *bullying* na Internet e a defesa da saúde mental dos jovens. Visitaram também a Casa Cultura, onde contactaram com as raízes africanas da Colômbia, o que sensibilizou a duquesa de Sussex. *"Compreendemos muito bem a importância e o significado destas pessoas. Ficou muito claro para nós o que elas representam para a Colômbia e para o mundo"*, referiu. Por seu lado, Harry enalteceu o espírito de união: *"O que estamos a ver aqui é uma comunidade, não se esqueçam que são mais fortes juntos, unidos uns aos outros"*, reforçou.



No final do primeiro dia da visita à Colômbia, o casal participou num fórum, no centro de estudos universitários EAN, que tinha como objetivo falar de segurança "online", sobretudo entre os jovens, e debater sobre ferramentas de combate ao "cyberbullying".





Cumplicidade
e harmonia
entre o casal



A boa disposição
esteve sempre presente



Harry e Meghan num momento de dança

No último dia da viagem visitaram Santiago de Cali e participaram no fórum Afro Women and Power, no Teatro Municipal, um evento em que Meghan teve especial protagonismo, uma vez que se dirigiu à plateia em castelhano. *"Muito boa tarde, gostaria de começar em espanhol. O meu marido e eu estamos neste país e sinto este abraço da Colômbia, que é incrível, por isso muito obrigada. A cultura, a história… tudo foi como um sonho nesta viagem. Peço desculpa se o meu espanhol não é perfeito, porque o aprendi há 20 anos na Argentina"*, explicou à plateia, que a aplaudiu com entusiasmo.

Além do clima de romance entre o casal, também saltaram à vista os visuais que a duquesa escolheu para esta visita: desde *looks* mais formais a vestidos frescos com motivos étnicos, homenageando o país que tão bem a recebeu.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **LUSA, ERIC CHARBONNEAU/ARCHEWELL FOUNDATION** E **@FRANCIAMARQUEZM**



Com "looks" casuais, mas elegantes

"O meu marido e eu estamos neste país e sinto este abraço da Colômbia, que é incrível, por isso muito obrigada. A cultura, a história… tudo foi um sonho nesta viagem", disse Meghan, em espanhol, num fórum no Teatro Municipal de Santiago de Cali.



FOTOS: LUSA/HOMEM DE GOUVEIA





MADEIRA EM CHAMAS

À hora de fecho desta edição, a 19 de agosto, ainda se encontrava ativo o incêndio que deflagrou no dia 14 na ilha da Madeira e que terá consumido, ao longo de vários dias, quase tanta área florestal como a que ardeu no total em 2023 naquela Região Autónoma. O fogo começou na Serra de Água, no concelho da Ribeira Brava, e estendeu-se aos municípios de Câmara de Lobos e Ponta do Sol. Cerca de 160 pessoas tiveram de ser retiradas das suas casas por precaução e mais de 600 operacionais, incluindo 400 bombeiros e 120 polícias florestais, têm estado a combater as chamas no terreno.

CARAS NOTÍCIAS

Veja mais notícias em caras.pt



FOTOS: @JOANASOLNADOOFICIAL

JOANA SOLNADO
Atriz anuncia segunda gravidez

Aos 40 anos, **Joana Solnado** vai ser mãe pela segunda vez e novamente de uma menina, que se irá juntar a **Flor**, de 11 anos, fruto da relação terminada com o *chef* **Nuno Queiroz Ribeiro**. A atriz, que diz *"estar a rebentar de amor nesta fase da vida"*, anunciou a boa nova nas suas redes sociais através de um vídeo em que já se nota a gestação. *"É banhada pelas águas que banharam meus ancestrais, na ribeira de Alte, em Portugal, que tenho a felicidade de partilhar que estamos à espera da nossa filha, tão desejada"*, começa por contar, dirigindo-se depois ao pai da bebé, o empresário brasileiro **Vinícius Mariano**. *"Obrigada, meu bem, pelo nosso caminho lindo juntos e pelo reflexo da imensidão deste amor neste novo membro da família."*



FOTO: @KELLYBAILEYY

KELLY BAILEY
Atriz muda de visual para nova personagem

Terminadas as gravações da série da Netflix *Rabo de Peixe* e depois de umas férias passadas com o namorado, **Lourenço Ortigão**, e o filho de ambos, **Vicente**, de 1 ano, no Algarve, **Kelly Bailey** já se encontra em Angola para o arranque do próximo projeto da TVI, que irá substituir a novela *Cacau*. E para assumir o papel de protagonista a atriz mudou de visual e optou por um corte estilo *bob,* com o qual tem colhido diversos elogios dos amigos e seguidores nas redes sociais

GENA ROWLANDS
Ícone do cinema americano morre aos 94 anos

A atriz **Gena Rowlands**, vencedora de dois Golden Globes e nomeada duas vezes para os Óscares – tendo recebido um de carreira em 2015 –, morreu aos 94 anos, na Califórnia. Ícone do cinema americano, Rowlands foi a musa do marido, o realizador **John Cassavetes**, em filmes como *Uma Mulher sob Influência*, de 1974, e *Glória*, de 1980. Sofria de Alzheimer há cinco anos.



FOTOS: @WARNER



FOTOS: @MLUISGOUCHA

MANUEL LUÍS GOUCHA
Apresentador chora a morte da mãe

Maria de Lourdes Sousa, mãe de **Manuel Luís Goucha** e que tantas vezes apareceu ao lado do filho, morreu a 10 de agosto, aos 101 anos. Apesar de se encontrar de luto, o apresentador fez questão de apresentar *Dilema* no dia seguinte, embora só tenha quebrado o silêncio dias depois para homenagear Maria de Lourdes publicamente e dar a conhecer a carta de despedida que esta lhe deixou a si e ao seu irmão, **Carlos Goucha**.





FOTOS: @RICARDOTPEREIRA

RICARDO PEREIRA • Férias com a família nas Maldivas

O ator e a mulher, **Francisca Pinto Ribeiro**, regressaram às Maldivas, um dos locais mais bonitos do mundo e onde já tinham estado com os filhos, **Vicente**, de 13 anos, **Francisca**, de 11, e **Julieta**, de 7, no início do ano passado, quando fizeram uma viagem pela Ásia durante mais de um mês. Desta vez não foi diferente e foram todos juntos para uns merecidos dias de praia e descanso, depois de um ano de intenso trabalho para **Ricardo**. *"Recarregar as baterias, especialmente a bateria do amor. É tão bom estar aqui"*, escreveu o ator nas suas redes sociais.

SILVIO SANTOS
Apresentador morre aos 93 anos

O empresário e apresentador brasileiro **Silvio Santos**, que passou de vendedor ambulante a proprietário de um império empresarial que inclui a segunda maior estação de TV do Brasil, a SBT, morreu no dia 17 de agosto, aos 93 anos. O apresentador estava internado em São Paulo desde o início do mês, depois de ter contraído gripe A.



FOTO: @SBT



FOTO: @MADONNA

MADONNA
Cantora comemorou 66 anos em Itália

Madonna completou 66 anos e decidiu passar a data em Pompeia, Itália, com uma visita às ruínas e um encontro com um grupo de teatro local ligado ao projeto Dreams of Flying (Sonhos de Voar), que apoia adolescentes em situação de risco. A cantora, que esteve rodeada pela família, deixou um donativo que cobre o total do ano letivo da escola e continuou a comemoração do seu aniversário com a publicação de um ousado ensaio fotográfico, realizado para assinalar a data. Num cenário único, posou para **Ricardo Gomes** com um corpete bege Dolce&Gabbana. *"De volta a Itália, parabéns para mim",* escreveu.

O animador de rádio e "infiltrado" de "Dilema" fala sobre o seu novo desafio profissional e a forma como encara a vida.

Profissional da Rádio Renascença há 14 anos, na qual conduz *T3* ao lado de **Filipa Galrão** e **Daniel Leitão**, **Renato Duarte** estreou-se recentemente em televisão em *Dilema*, o *reality show* de domingo à noite da TVI que tem como anfitrião **Manuel Luís Goucha**.

A meio do projeto, em que tem a figura de "infiltrado" no jogo, o animador e repórter, de 36 anos, conta-nos como encara o novo desafio profissional, ao mesmo tempo que percorremos o fio condutor da sua vida, desde os tempos de miúdo, em Santarém, até à descoberta de quem é e do caminho que quer seguir na sua vida.

– O que o fez aceitar este desafio?

Renato Duarte – É um programa que tem muita audiência, mas, mais do que isso, é feito por uma equipa muito competente e apresentado pelo Manuel Luís Goucha, o melhor apresentador de televisão em Portugal, para além de muito generoso, algo que vim a descobrir mais tarde. Ele e a vontade de querer viver esta experiência em pleno foram o que me fez aceitar.

"Ainda estou numa fase em que tenho de gerir a ansiedade, mas sinto-me estranhamente confortável na televisão."

– Como é o papel de "infiltrado" num *reality show?*

– Qualquer pessoa que tenha visto um programa destes já teve vontade de entrar na casa e saber como é, mas poucos têm coragem de participar num desafio deste género. Aquilo é para bravos. No início, entrei a medo e um bocadinho nervoso, mas tem sido uma experiência muito interessante. Cinco minutos depois ficamos pouco conscientes de que estamos a ser filmados. Para mim, tem sido um enorme privilégio começar a fazer televisão numa estrutura como esta.

– Houve algum preconceito da sua parte na hora de aceitar fazer um *reality show*? Ainda há reservas em relação a este género de programas.

– Há, mas eu não tenho esse preconceito. Nunca entraria num programa deste género como concorrente, porque não tenho coragem de me expor dessa maneira tão intensa e explícita, mas, no que diz respeito ao meu trabalho enquanto comunicador, não há nada de que me possa envergonhar. As pessoas que apresentam este tipo de programa são os comunicadores mais experientes e preparados, com uma habilidade emocional e psicológica grande para poderem conduzir aquilo com sucesso. Enquanto espectador, honestamente, também não tenho preconceito. Quem teve esta ideia de fechar pessoas numa casa e observar como se vão comportar foi um génio.

– Este é o começo de uma carreira na televisão?

– Não sei dizer. Tenho vontade, evidentemente. O bichinho da rádio já existe há muito tempo e estou agora a criar o da televisão. Confesso que ainda tenho de gerir a ansiedade, mas sinto-me estranhamente confortável na televisão. Tenho vontade de fazer mais coisas, de experimentar outros formatos, mas também tenho saudades de fazer rádio todos os dias.

– No entanto, já tinha tido uma pequena incursão como jornalista na RTP 2.

– Sim, no início da minha carreira fiz um estágio no *Público* e depois o *Câmara Clara*, na RTP 2. Entretanto, entrei na



RENATO DUARTE: "DURANTE MUITO TEMPO



AQUILO QUE SOU PARECIA-ME INATINGÍVEL”



rádio e uns anos mais tarde fui convidado para ser repórter num programa de moda no mesmo canal, mas televisão desta forma, com este grau de exposição e de volume de trabalho, é a primeira vez.

– A rádio ainda é a grande paixão?

– Foi a primeira paixão, o lugar que me acolheu e deu espaço para me desenvolver enquanto profissional. Obviamente, tenho um enorme carinho pela rádio e, enquanto conseguir, vou tentar conciliar com os desafios que me vão aparecendo. Mas não é a única.

– Quando escolheu Comunicação, pensava em trabalhar em entretenimento ou era o jornalismo que o fascinava?

"Tenho vontade de experimentar outros formatos, mas também tenho saudades de fazer rádio todos os dias."

– Mal cheguei à faculdade, a minha cabeça virou-se para o jornalismo. Comecei a apaixonar-me pelas notícias e quando escolhi o estágio foi a apontar nesse sentido. Se tivesse ficado no *Público*, talvez ainda hoje fosse jornalista. Ou talvez não. No estado em que o jornalismo está, facilmente se torna uma área que nos desencanta. Aquilo que é muito sedutor ao início depressa se desvanece ao percebermos que há uma série de coisas que não acontecem como imaginávamos. Falo dos meios de trabalho, do tamanho das equipas, da liberdade que temos ou não para fazer as coisas como queremos e, acima de tudo, da falta de tempo para construir, investigar e contar uma história. Consegui encontrar mais facilmente o que procurava no entretenimento. Além de que percebi que o registo informal, com regras menos estritas, tinha mais a ver comigo.

– De que forma chegou ao entretenimento?

– Fiz um *casting* para a Rádio Renascença quando trabalhava

no *Câmara Clara*. Fui sem grandes expectativas e a verdade é que fiquei. Estive como repórter, depois passei para os programas da manhã e agora estou à tarde, com o *T3*, ao lado do Daniel e da Filipa, e está a ser maravilhoso. Não tem sido um percurso monótono. Por isso vejo este desafio na televisão como mais uma hipótese de crescer e de saber como me sinto noutro lugar.

– A Renascença é uma rádio ligada à Igreja Católica. Sentiu algum conservadorismo na programação?

– Não. A Renascença, sendo a emissora católica portuguesa, tem uma linha editorial que é conhecida e explícita, o que permite que todos saibamos o que estamos ali a fazer. Aquilo que nos é pedido é que façamos boa rádio. Sinto-me muito respeitado, e se assim não fosse já não estaria a trabalhar lá. Tem sido uma relação muito amigável e feliz.

"Não vou esconder que em Santarém, a crescer num ambiente fechado, me senti bastante oprimido."

– Sentir-se respeitado onde quer que esteja é a premissa mais importante para si?

– Sem dúvida. Faz parte da minha personalidade, ou seja, não estou disposto a ceder naquilo que considero as minhas linhas vermelhas. Estas não podem ser ultrapassadas, quer nas relações de trabalho, quer nas pessoais. Se não me sentir respeitado, se não me sentir valorizado, essencial, retiro-me.

– Também era assim quando era mais novo?

– Sou de Santarém, uma cidade pequena, e em miúdo já se via que gostava de aparecer, de falar e expor as minhas ideias. Era assim na escola e com a família. Depois, no liceu fiz parte do grupo de teatro e percebi que essa minha aptidão podia transformar-se numa coisa que poderia efetivamente fazer. Sempre gostei muito de ler e de estudar, e o jornalismo surgiu da combinação entre esses dois universos. Ao mesmo tempo,



Aos 36 anos, Renato Duarte assume que sempre gostou de comunicar, no entanto há um lado dele tímido que o obriga a resguardar-se em determinados momentos.

"Há um lado de mim que gosta de se expor, mas também preciso da reclusão."





também me consigo lembrar de ser uma criança tímida, o que parece contraditório, mas a verdade é que ainda hoje me considero uma pessoa introvertida. Há um lado de mim que gosta de se expor, mas também preciso muito da reclusão. Vivo sozinho e gosto de passar tempo comigo. Fui filho único até aos 15 anos e talvez por isso tenha criado o meu mundo e um conforto muito grande na minha solidão, que ainda hoje permanece.

– Sair de Santarém para estudar representou uma grande mudança na sua vida?

– Vim para Lisboa com 18 anos e foi a maior mudança da minha vida. Foi quando tive

"A partir do momento em que temos a certeza do que somos, tudo se torna mais fácil."

A homossexualidade do animador de rádio é conhecida, pois é algo que não esconde. Acredita que a sua verdade pode ajudar outros que estejam a passar pelo mesmo que ele já viveu.



espaço para me descobrir e onde pude conhecer pessoas com quem me identifiquei. Correspondeu a um período muito formativo da minha personalidade, daquilo que sou. Durante muito tempo aquilo que sou parecia-me inatingível. Esta mudança deu-me um *boost* de confiança.

– A sua homossexualidade é assumida. Santarém oprimia-o de alguma forma?

– A maior opressão, descobri com o tempo, está na nossa cabeça. É óbvio que se crescermos num meio cosmopolita, aberto, ajuda-nos a perceber desde cedo que existem várias possibilidades de sermos nós. Eu cresci numa cidade em que aquilo que me era apresentado desse ponto de vista era uma vida num só sentido, muito heteronormativa, conservadora. Ter vindo para Lisboa correspondeu também a uma fase de libertação e de descoberta do ponto de vista sexual e emocional, mas o que é mais importante neste processo é a aceitação interior, quando percebemos: *"Sou assim, não vou mudar, e ou me aceito e sou feliz, transformo esta vergonha que senti durante tanto tempo em orgulho, ou então vivo oprimido e infeliz o resto da vida."* Como viver infeliz não era uma possibilidade, decidi ser fiel a mim mesmo. É um processo que precisa de tempo, envolve dor e sofrimento, mas, a partir do momento em que temos a certeza daquilo que somos e nos mostramos confiantes, tudo se torna mais fácil. Não vou esconder que em Santarém, na escola onde estudei, a crescer num ambiente fechado, me senti bastante oprimido. Essa opressão acontecia de formas mais ou menos óbvias. Muitas vezes não era ostensiva, mas era sempre violenta. Sentia que não tinha espaço para ser quem sou.

"A partir do momento em que temos a certeza daquilo que somos e nos mostramos confiantes, tudo se torna mais fácil."

– Sentiu-se sozinho nesse seu processo?

– Senti. Menos em Lisboa, mas, mesmo assim, foi preciso ganhar confiança. A partir do momento em que percebi quem era e como queria viver a minha vida, tudo o resto se tornou muito menos importante. Se sei que sou *gay* e que não há nada de errado nisso, qualquer pessoa que venha dizer o contrário não me vai afetar nem demover do meu caminho.

TEXTO: **CARLA MARTINS COSTA** FOTOS: **JOÃO LIMA**

Agradecemos a colaboração de **Gant** e **Lacoste**



FIM DA INVESTIGAÇÃO À MORTE DO ATOR

A investigação em torno da morte de **Matthew Perry** levou à detenção de cinco pessoas, de acordo com o jornal britânico *The Guardian*, incluindo dois médicos, **Salvador Plasencia** e **Mark Chavez**, os traficantes de droga **Jasveen Sangha** e **Eric Fleming** e o assistente pessoal do ator, **Kenneth Iwamasa**, acusados de integrarem uma rede criminosa que terá sido responsável por fornecer a Perry cetamina, um medicamento utilizado para alívio da dor e que induz um estado de transe.

A autópsia ao corpo do ator, que morreu a 28 de outubro do ano passado, em sua casa, em Los Angeles, afogado na banheira, indicou *"efeitos agudos"* desta droga no organismo, numa quantidade igual à dada numa anestesia geral. *"Com os altos níveis de cetamina encontrados nas amostras de sangue* post-mortem, *os principais efeitos letais seriam tanto a superestimulação cardiovascular quanto a depressão respiratória"*, está escrito no relatório da autópsia, que também indica que o afogamento, a doença arterial coronária e os efeitos do analgésico buprenorfina foram fatores contribuintes, mas não relacionados.

Um dos acusados é Kenneth Iwamasa, assistente pessoal do ator e quem lhe injetava a droga, de acordo com o relatório oficial.

Na altura, a morte de Perry foi considerada um acidente, sem nenhuma evidência de crime, mas a investigação que se iniciou posteriormente vem contradizer esta teoria. Agora, e de acordo com os relatórios policiais, ficou a saber-se que foram os médicos que forneceram ao ator uma grande quantidade de cetamina.

A revelação foi feita publicamente pelo procurador-geral dos EUA, **Martin Estrada**, que afirmou que "*eles sabiam que o que estavam a fazer colocava o Sr. Perry em grande perigo, mas fizeram-no na mesma*", e adianta que são acusados de *"se terem aproveitado dos problemas de dependência do Sr. Perry para enriquecerem"*.

De acordo com Estrada, durante aproximadamente dois meses os médicos forneceram cerca de 20 frascos desta medicação ao ator, em troca de 50 mil euros. *"Plasencia viu nisso uma oportunidade de lucrar com o Sr. Perry"*, reforçou, uma vez que os clínicos conseguiam cada frasco a dez euros e vendiam-nos por 1.820 euros. *"No final, estes réus estavam mais interessados em lucrar com o Sr. Perry do que em cuidar do seu bem-estar"*, sublinhou o procurador.

Foi também com esta investigação que se soube que o médico terá ensinado ao assistente pessoal do ator como injetar-lhe a droga. E,

segundo o Ministério Público, nos últimos quatro dias de vida de Matthew Perry este levou, no mínimo, 27 injeções de cetamina.

Jasveen Sangha, que os procuradores disseram ser conhecida como "a rainha da cetamina", e Salvador Plasencia, um médico conhecido como "Dr. P.", são acusados de conspiração para distribuição desta substância, resultando em morte, posse com intenção de distribuir metanfetamina e alteração e falsificação de registos relacionados com uma investigação federal.

Kenneth Iwamasa, assistente pessoal do artista, foi acusado de conspiração para distribuição de cetamina. Mark Chavez, outro médico, e Erik Fleming, um conhecido de Perry, também estão acusados, pois nos documentos judiciais foram reveladas mensagens de texto enviadas entre Plasencia e Chavez nas quais o primeiro discutia a compra de cetamina para vender à *"vítima"*: Perry. Plasencia escreveu mesmo: *"Gostaria de saber quanto é que esse idiota vai pagar."*

Ficou a saber-se que foram os médicos que forneceram a Perry uma grande quantidade de cetamina.

Dos cinco acusados, Mark Chavez, Eric Fleming e Kenneth Iwamasa declararam-se culpados. Por seu lado, na audiência no tribunal de Los Angeles, Salvador Plasencia e Jasveen Sangha declararam-se inocentes. A sentença será conhecida no próximo mês de outubro, altura em que se assinala um ano sobre a morte do Chandler da série *Friends*.

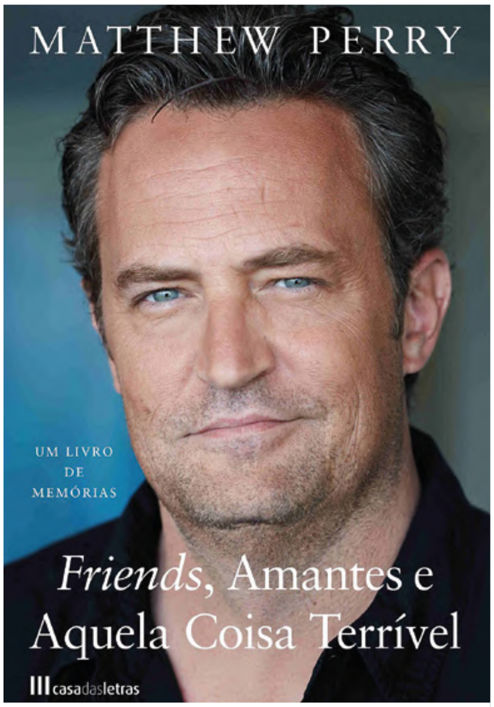
Nascido a 19 de agosto de 1969, Matthew Perry cresceu com o sonho de se tornar jogador de ténis profissional antes de encontrar na representação a sua paixão e forma de vida. Aos 24 anos foi escolhido para interpretar Chandler em *Friends*, ao lado de **Jennifer Aniston**, **Lisa Kudrow**, **David Schwimmer**, **Courteney Cox** e **Matt LeBlanc**. Este papel mudou para sempre o seu rumo, mas a fama e a riqueza não lhe trouxeram apenas felicidade.

O ator contou que enveredou pelo mundo das drogas na autobiografia *Friends, Lovers and the Big Terrible Thing* (Friends, Amantes e Aquela Coisa Terrível), editada em 2022, e na qual contou detalhadamente a sua luta contra a toxicodependência e a depressão. O contacto com substâncias ilícitas, revelou, começou aos 14 anos, mas foi durante as gravações da famosa série que o seu uso se intensificou ao ponto de o tornar dependente.

TEXTO: **CARLA MARTINS COSTA** FOTOS: **DREAMSTIME, @MATTHEWPERRYFOUNDATION E DIVULGAÇÃO**



Com os colegas de "Friends", Courteney Cox, Matt LeBlanc, Lisa Kudrow, Jennifer Aniston e David Schwimmer



O ator da série "Friends" relatou numa autobiografia a sua luta contra as drogas.



Perry entrou em reabilitação 15 vezes

ALAIN DELON: ETERNO GALÃ DO CINEMA



Conhecido como o "anjo dos olhos azuis" ou "o samurai do cinema francês", Alain Delon protagonizou dezenas de filmes que fizeram um enorme sucesso. O ator morreu no passado dia 18 de agosto, aos 88 anos, na sua propriedade em Douchy-Montcorbon, a 130 quilómetros de Paris.



Começou a carreira em 1950, mas foi nas décadas de 60 e 70 que conheceu o estrelato. Conseguiu ser, como lembram alguns colegas, o homem mais bonito do mundo e, ao mesmo tempo, um ator extraordinário. Sombrio, arrojado, sedutor e melancólico, **Alain Delon**, que morreu no dia 18 de agosto, acabaria por ficar conhecido tanto pelos grandes papéis que interpretou no cinema francês – os filmes *O Leopardo*, *Rocco e os Seus Irmãos* e *À Luz do Sol* são alguns exemplos – como pelas relações intensas que viveu ao lado de algumas mulheres que passaram pela sua vida, nomeadamente **Romy Schneider**, **Nathalie Delon** e **Mireille Darc**.

Romy Schneider foi o primeiro grande amor da sua vida. Delon era um ator em ascensão quando conheceu a atriz austríaca, que já era uma estrela internacional por ter interpretado a imperatriz Sissi. Juntos viveram um apaixonado e turbulento romance, ao qual Delon colocou um ponto final em 1963. Apesar da separação, os dois mantiveram uma ligação próxima, tendo contracenado em vários filmes ao longo dos anos, entre eles *A Piscina*.

Pouco depois de ter terminado a relação com Schneider, Delon apaixonou-se pela atriz francesa **Nathalie Barthélemy**, com quem se casaria em 1964 e com quem teve um filho, **Anthony Delon**. Cinco anos depois, o casamento

FRANCÊS JUNTAVA TALENTO E BELEZA



A atriz austríaca Romy Schneider foi o seu primeiro grande amor



A modelo e atriz Mireille Darc foi, segundo o ator, a mulher da sua vida

chegaria ao fim, mas os dois mantiveram igualmente uma relação amigável ao longo dos anos.

Mireille Darc foi, segundo partilhou Alain Delon numa entrevista recente à revista *Paris Match*, a mulher da sua vida, garantindo que ambos tinham sido extremamente felizes juntos. A paixão com a ex-modelo e atriz francesa começou em 1968, durante a rodagem do filme *Jeff*, e o relacionamento durou 15 anos. Mais tarde, o ator voltaria a subir ao altar, desta vez com a holandesa **Rosalie van Breemen**, de quem teria dois filhos, **Anouchka** e **Alain-Fabien**. O casamento, contudo, chegaria ao fim após 14 anos.

Alain Delon acabaria por se refugiar na sua propriedade em Douchy-Montcorbon, a 130 km de Paris, depois de ter sofrido um AVC em 2019 que terá deixado sequelas. Em 2022 chegou a manifestar vontade de se submeter ao suicídio medicamente assistido, sobretudo por ter testemunhado o enorme sofrimento pelo qual a primeira mulher, Nathalie, passou devido a um cancro do pâncreas. Na altura, Nathalie terá tentado pedir autorização para colocar um fim ao seu sofrimento, mas acabaria por morrer antes de os médicos lhe concederem essa autorização.

Física e emocionalmente abalado, o ator acabaria por morrer tranquilamente em sua casa, aos 88 anos.

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTOS: **DREAMSTIME** E **D. R.**



Em 1964 casou-se com Nathalie Barthélemy, com quem teve um filho, Anthony Delon, também ele ator



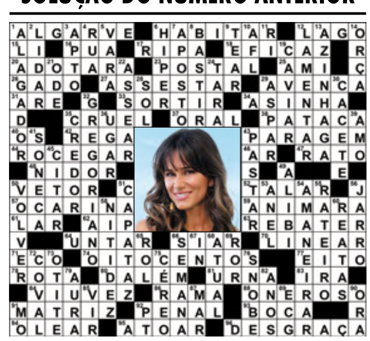
HORIZONTAIS

1. O (…) preferido de **Paris Hilton** e do filho mais velho. 8. Pano forte e encorpado, com urdidura de cânhamo. 15. Embalagem (abrev.). 16. Arrancar pela raiz. 18. Clamor. 21. Untar com óleo. 22. Parte aquosa que se separa do leite depois de coagulado. 23. Substância para pintar. 25. Observação. 27. Indica o lugar em que. 28. Centro de Atendimento a Toxicodependentes (sigla). 29. Massa de farinha, açúcar e outros elementos cozida no forno ou frita. 30. Nome da letra N. 31. Já utilizada. 33. Ato ou coisa extraordinária que produz admiração. 35. Braçado. 37. Grande quantidade de coisas ou pessoas. 38. Cada um dos nós de fio entrançado ou tecido. 40. Título honorífico aplicado aos mestres da lei judeus. 41. Casa ou lugar vedado onde se recolhe o gado. 42. Concluíra. 45. Grupo de cães a correr. 47. Cor vermelho-desmaiada. 48. Conteúdo de um odre. 51. Advogado em relação aos seus estagiários. 55. Modo de dizer. 56. Detestar. 57. Aquelas. 59. Brinquedo de criança de colo, de várias formas, cores e materiais, dotado de uma pega, que produz som quando se abana. 60. Expressão designativa de espanto, irritação, impaciência ou repulsa. 61. Pedra preciosa azul. 63. Dar o seu parecer. 66. Falha num programa informático que provoca mau funcionamento (ingl.). 69. Aparafusar. 72. Sétima letra do alfabeto grego. 73. Vento brando. 75. Em maior quantidade. 76. Cirurgia (abrev.). 78. Terceira pessoa do singular. 79. Arremessar. 80. Caminhar ou dirigir-se para o lugar onde estamos. 81. Parte posterior do pé. 83. Anjo de primeira grandeza. 85. Travesso. 87. Que é invulnerável ao ataque de certos agentes infecciosos ou tóxicos. 88. Parte principal exercida na realização de um ato. 89. Que ou o que aspira à mesma coisa que outrem. 90. Alternativa (conj.). 91. Peregrinação religiosa. 92. Reunião noturna. 93. Mamífero felino.

VERTICAIS

1. Que tem poucas posses. 2. Tecido feito com esse fio. 3. Afeto. 4. Símbolo de terabyte. 5. Campo semeado de meloeiros. 6. Presente. 7. Lugar onde o povo vai orar. 8. Corpo diplomático (sigla). 9. Fazer riscos ou traços em. 10. Fazer eco. 11. Gago. 12. Rezo. 13. Seleção. 14. Soberania. 17. Unidade de medida agrária. 19. Caribu, rangífer. 20. Associação Portuguesa de Escritores (sigla). 24. Vão de arco. 26. Escutar. 29. Trabalhar com bilros. 32. Selénio (s. q.). 33. Contr. do pron. pess. compl. me e do pron. dem. o. 34. Que tem haste direita e comprida. 35. Espécie de sobretudo, de fazenda impermeável. 36. Badana. 39. Armado de farpa. 40. Pegada. 41. Contribuição autárquica (sigla). 43. Porção de líquido coado. 44. Fruto da silva. 46. Senhora educada. 49. Fingidor (fig.). 50. Estaleiro. 52. Larva. 53. Um dos vários géneros literários. 54. Nome que se deu ao aeróstato inventado pelo padre **Bartolomeu de Gusmão**. 58. Ente fantástico que, segundo a superstição, tem uma só perna e percorre os brejos de noite (Bras.). 59. Gracejar. 62. Falta de apetite. 64. Membrana que forma a superfície externa do corpo dos animais. 65. Tornar a fazer. 66. Estabelecimento comercial que serve bebidas e onde se bebe quase sempre de pé ou sentado em bancos altos junto de um balcão. 67. Acertar as paveias ou gavelas dos cereais para as atar (prov.). 68. Procriar. 70. Fazer previsões, geralmente de desgraças ou de coisas negativas. 71. Façanha. 74. Escrever em versos rimados. 76. Que não está cozido. 77. Instituto de Socorros a Náufragos (sigla). 78. Designa pessoa ou coisa próxima da pessoa que fala. 79. Parente por afinidade. 80. Exclamação de aplauso, de felicitação. 82. Arrufo. 84. Cerimónia pública e solene. 86. Exclamação que se usa para pedir a repetição de uma música, ou da atuação de um artista, ou o prolongamento de um espetáculo.

SOLUÇÃO DO NÚMERO ANTERIOR







CAROLINA NASHTAI

“CADA VEZ MAIS SINTO QUE CONSIGO INSPIRAR QUEM ME SEGUE”



Filha de mãe madeirense e de pai persa, **Carolina Nashtai**, de 28 anos, não é apenas mais um rosto bonito do Instagram. Dona de uma imagem clássica, mas jovem e fresca, é atenta às últimas tendências, mas assume que nem sempre as segue, pois prefere optar por *"peças intemporais, tons neutros e um toque de inovação"*.

Preocupada com as publicações que faz e com a forma como influencia os seus seguidores, Carolina é uma apaixonada pela vida e, apesar de as suas redes sociais serem mais viradas para marcas de luxo, tenta cada vez mais passar uma mensagem que não seja meramente fútil.

Foi no Mónaco, numa das suas inúmeras viagens que faz em trabalho, que conversámos com a influenciadora sobre o seu percurso.

– A Carolina é madeirense e viveu na Madeira até aos 18 anos. Sentiu necessidade de deixar a ilha?

Carolina Nashtai – Sim. Apesar de a Madeira ser a minha "casa", senti que precisava de sair para ganhar mundo. Na altura, estava indecisa entre Arquitetura e Design de Moda, mas nenhum dos cursos estava disponível na ilha, o que me obrigou a ir para Lisboa. Foi difícil deixar a família, mas esse desafio ajudou-me a crescer e a tornar-me muito mais independente. Felizmente, a parte mais fácil foi que muitos dos meus grandes amigos também vieram para Lisboa, o que facilitou tudo.

– É filha de mãe madeirense e pai persa, duas culturas muito diferentes. Como é que isso enriqueceu a sua vida?

– É verdade, são culturas completamente distintas, mas por essa mesma razão acredito que tive uma educação muito rica. As personalidades dos meus pais complementam-se perfeitamente.

"Estou sempre atenta às tendências, mas não sigo todas. Tenho um estilo muito próprio, que tem evoluído."

Cresci numa casa tipicamente portuguesa, especialmente porque passava muito tempo com os meus avós maternos, que eram bastante conservadores e tradicionais. Ao mesmo tempo, o meu pai trouxe para casa a sua vivência noutras culturas, não só a persa, mas também a britânica, por ter vivido muitos anos no Reino Unido. Esta diversidade cultural reflete-se na nossa vida quotidiana: temos o bolo de mel madeirense, iguarias persas que amigos do meu pai trazem do Irão,e o *five o'clock tea* [chá das cinco] com amigos.

– Essas memórias não aumentam as saudades?

– Vou à Madeira com imensa frequência e os meus pais também me visitam em Lisboa, por isso estamos sempre juntos. Aliás, uma das últimas viagens em trabalho que fiz levei a minha mãe e ela adorou [risos].

– Tirou o curso de Design de Moda. A paixão pela moda surgiu cedo?

– Sim. A minha avó era costureira e, como passava muito



tempo com ela em criança, via-a criar peças lindas, desde vestidos e fatos para casamentos e festas até toalhas de mesa em bordado da Madeira. Eu adorava brincar com Barbies e estava sempre a mudar-lhes os *outfits*.

– Estudou em Madrid. Foi uma boa experiência?

– Sim, estive em Madrid durante um período de Erasmus, na Universidade de Desenho, Inovação e Tecnologia. Foi uma experiência maravilhosa. A faculdade era excelente, e sinto que aprendi mais sobre moda nesses seis meses do que em três anos de licenciatura em Lisboa. Não é que os meus professores em Lisboa não fossem bons, mas os de Madrid eram especiais, todos grandes *designers* com experiência em grandes marcas.



Dona de uma beleza invejável, a influenciadora tem na família o seu principal pilar e a sua maior riqueza, principalmente por ser descendente de mãe madeirense e pai persa.

"A minha paixão pela moda começou cedo. A minha avó era costureira."





“Prefiro manter a minha vida pessoal separada do meu trabalho.”

Apesar de ter uma página de Instagram bastante orgânica, Carolina assume que prefere não fazer publicações sobre a sua vida pessoal e apenas sobre moda, viagens e “lifestyle”.

– Tornar a viver fora é para repetir?

– Já pensei muito nisso... Gostava muito de ir para fora, mas nesta fase não está a fazer sentido. Como viajo muito em trabalho, sinto que consigo ter um pé em Portugal e outro no estrangeiro. Vou pensando no tema, mas sem pressas.

– Em pouco tempo tornou-se numa das influenciadoras portuguesas mais requisitadas pelas marcas de luxo. Foi planeado ou aconteceu naturalmente?

– Aconteceu naturalmente. Aos 13, 14 anos comecei a seguir blogues de moda, especialmente o *The Blonde Salad*, da **Chiara Ferragni**, e foi aí que o meu interesse pelo luxo começou a crescer, algo que muitas pessoas podem ver como fútil, mas que não vejo dessa



forma. Curiosamente, as pessoas surpreendem-se quando digo que tenho poucos artigos de luxo, mas para mim qualidade é mais importante que quantidade. Enquanto algumas amigas preferem ter 50 malas de diferentes cores e formatos, eu prefiro ter 10 boas. Gosto de ter menos, mas o que tenho é bom. E cada vez mais sinto que consigo inspirar quem me segue, especialmente quando me pedem opinião sobre um artigo de luxo, algo que acontece frequentemente.

– Isso obriga-a a ter cuidado com o que publica nas suas redes?

– Claro! Tenho muito cuidado, porque prefiro manter a minha vida pessoal separada do meu trabalho. A minha página é uma plataforma inspiracional, e sinto que a minha comunidade me segue pelo interesse em moda, viagens e *lifestyle*, e não para "bisbilhotar" a minha vida pessoal.

– Está sempre atenta às tendências da moda?

"Com tantas viagens em trabalho, começo a valorizar cada vez mais o tempo que passo em casa."

– Estou, mas não sigo todas. Tenho um estilo muito próprio e é raro gostar de várias tendências numa mesma estação. O meu estilo tem evoluído, mas sempre dentro da mesma linha: peças intemporais, tons neutros e um toque de inovação aqui e ali, com uma ou outra tendência.

– Preocupa-se em associar-se apenas a marcas com as quais se identifica?

– Sempre. Desde que comecei a levar o Instagram mais a sério, em 2018, preocupo-me em divulgar apenas marcas que realmente adoro.

– As viagens são uma constante na sua vida. Consegue aproveitar ou tem de estar sempre a criar conteúdos digitais?

– Conciliar tudo é difícil, mas a cada ano sinto-me melhor a fazê-lo.

– Acaba por ter oportunidades que de outra forma seriam mais difíceis de alcançar?

– Sempre viajei muito, e se o Instagram deixasse de existir, continuaria a fazê-lo. Dou muito valor a todas as oportunidades que tenho através das marcas com que trabalho, mas, com tantas viagens em trabalho, começo a valorizar cada vez mais o tempo que passo em casa.

– O que perspetiva para o seu futuro?

– Tenho uma imagem clara do meu futuro, mas não passa exclusivamente pelo Instagram. Sei que continuarei a usá-lo por muito tempo, porque adoro partilhar as minhas viagens, inspirações, *looks* e *lifestyle*, mas tenho outros planos para o futuro. No ano passado pensei que o digital tinha terminado para mim, mas enganei-me. Por enquanto estou a planear o futuro, mas ainda dedicada ao digital. ●

TEXTO: **ANDREIA CARDINALI** FOTOS: **CARLO TOSSI**

Agradecemos a colaboração de **Eisenberg Paris, Giacomo - Big Mamma Group** e **Poseidon Comms**

CARAS HORÓSCOPO



por Paulo Cardoso

CARNEIRO

(21/3 A 20/4)

A autoconsciência vai estar mais sublinhada. Deve aproveitá-la para desenvolver a sua consciência pessoal e para se conhecer melhor. Quanto mais consciência tiver de si melhor se pode entregar aos outros. Nesta semana, uma sensação de juventude fará com que se aproxime mais das crianças, passando com elas momentos agradáveis.

TOURO

(21/4 A 21/5)

Neste período terá tendência a autoavaliar-se consoante os bens monetários que conseguiu adquirir, sentindo-se inseguro se não tiver atingido os objetivos traçados. Estará especialmente sensível e poderá facilmente entrar em discussões sobre os seus méritos. Disputas que envolvam bens materiais poderão ocorrer.

GÉMEOS

(22/5 A 21/6)

É muito possível que neste período vá ter muito trabalho e uma grande atividade física. Sente-se com maior energia, com mais confiança em si mesmo e com maior capacidade de lutar pela defesa dos seus interesses. Aproveite a capacidade de ação e criatividade que sente agora para realizar, dar andamento ou mesmo concluir tarefas.

CARANGUEJO

(22/6 A 22/7)

Com tantos assuntos a fervilharem e a precisarem de resposta, o melhor será mesmo não se dispersar, para não correr o risco de tomar decisões precipitadas. Deve, pois, avaliar cada questão com calma e prudência, evitando as decisões definitivas. Atravessa, neste momento, um bom período para o estudo e a reflexão.

LEÃO

(23/7 A 23/8)

Após ter amadurecido as ideias relativamente a um plano financeiro, chega a altura de o pôr em prática. É um período caracterizado por uma grande lucidez em termos de dinheiro. Aproveite para fazer uma análise profunda nesta área de vida ou para negociar uma situação que lhe poderá trazer resultados lucrativos

VIRGEM

(24/8 A 23/9)

Com o Sol a passar pela sua Casa XII, uma inquietação aparentemente injustificada e até alguma nostalgia poderão surgir e provocar-lhe alterações de comportamento ou variações de humor. Apetecer-lhe-á, muito provavelmente, uma boa leitura, em vez do convívio com os amigos. Dê uma especial atenção ao seu mundo interior.

BALANÇA

(24/9 A 23/10)

Neste período poderá ter de cuidar de alguém que esteja doente ou que necessite da sua ajuda, o que provavelmente fará com gosto e dedicação. Contudo, não imponha a sua presença se acha que ela não é realmente desejada, em especial se tem algum interesse pessoal. Poderá sentir-se marginalizado sem razão.

ESCORPIÃO

(24/10 A 22/11)

Este não é o momento de estar só, mas sim o de se relacionar com os amigos. Poderá começar nesta altura um novo amor, caso esteja sozinho. Nesta fase, vão ser bastante dinâmicas as atividades coletivas, em grupo, e a sua vida social será especialmente intensa. Surgir-lhe-ão ideias criativas e inovadoras que quererá pôr em prática.

SAGITÁRIO

(23/11 A 21/12)

Com Mercúrio a passar na Casa X, tenha uma especial atenção ao nível do trabalho. Faça planos na sua vida profissional, trocando ideias e experiências seja com o patrão, empregados ou com colegas. O progresso comum deverá ser a grande prioridade e sentirá um maior empenhamento em resolver problemas nessa área.

CAPRICÓRNIO

(22/12 A 20/1)

A conjuntura astral é propícia a transformação e situações novas poderão substituir a usual rotina. É possível que interiormente se sinta desajustado. Este processo passar-se-á apenas a nível psicológico, não afetando a sua vivência física. Contudo, poderá sentir alguma dificuldade em lidar com as tarefas do dia a dia.

AQUÁRIO

(21/1 A 19/2)

Esta é uma fase de expansão e afirmação da sua identidade. O otimismo e a confiança vão transparecer nas suas ações, provocando a admiração dos que o rodeiam. Você será o centro das atrações e encarará isso com satisfação e orgulho. Período de grande energia, podendo canalizar o seu lado competitivo para a prática desportiva.

PEIXES

(20/2 A 20/3)

Este é um momento em que sente necessidade de transmitir aos outros aquilo que sente e estará sensível em relação ao modo como reagem as pessoas que o rodeiam. Precisa de harmonia e equilíbrio nas suas relações pessoais. Há um maior desejo de intimidade, de expressar e de receber afeto, o que lhe trará grande satisfação.

www.paulocardoso.com

CARAS MODA

Mais sugestões em caras.pt

Com pinta

COORDENAÇÃO:
CRISTIANA RODRIGUES
FOTOS: ALL ABOUT FASHION
E CEDIDAS PELAS MARCAS



DOLCE & GABBANA



Veja mais propostas em caras.pt



11



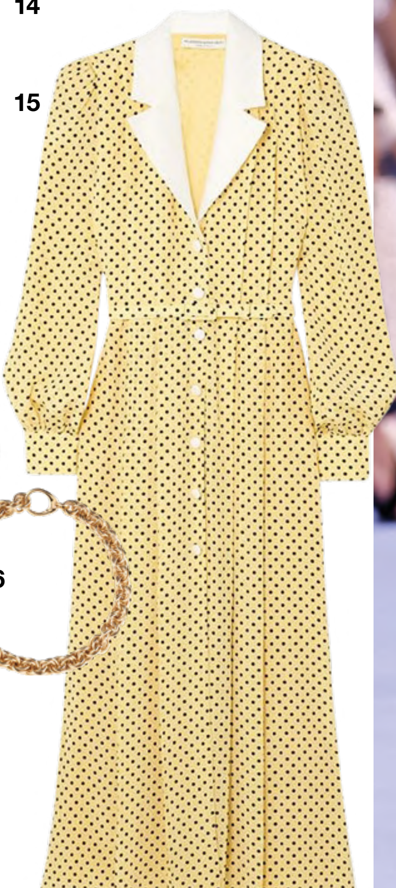
12



13



14



15

16



17

1. Biquíni composto por parte de cima almofadada, €9, e parte de baixo de cintura subida, €6, Tezenis **2. Brincos** em prata dourada com pedra natural, Eugénio Campos Jewels, €114,90 **3. Calças** em seda, Falconeri, €99 **4. Blusa** de manga curta com abertura e laços, Zara, €9,99 **5. Macacão** em crepe de seda, Valentino Garavani, em net-a-porter.com, €2.950 **6. Relógio** com bracelete em silicone, Gant, €79 **7. Cinto** com detalhe de tachas prateadas, Brownie, €19,90 **8. Minissaia** com detalhe em renda, Dolce & Gabbana, €495 **9. Sapatos** rasos Mary Jane com bico fino, Manolo Blahnik, €745 **10. Carteira** em pele, Chanel, €2.548 **11. Calções** em popelina, Cara Cara, em net-a-porter.com, €438 **12. Saia** "évasée", Dolce & Gabbana, €495 **13. Vestido** acetinado, Massimo Dutti, €129 **14. Óculos** de sol, Cierzo, preço sob consulta **15. Vestido** em seda, Alessandra Rich, €1.850 **16. Colar** dourado, Guess Jewels, preço sob consulta **17. Biquíni** triangular, Dolce & Gabbana, €450

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS



BALMAIN

Aromas de verão

COORDENAÇÃO: **CRISTIANA RODRIGUES**
FOTOS: **CEDIDAS PELAS MARCAS**

Frescos, cítricos e florais. Esta é a nossa montra perfumada para os dias quentes.

1


2


3


4


5


6


7


8


9


10


1. Água de colónia cítrica, Acqua di Parma, €155 (100 ml) **2. "Eau de Parfum"** floral, Flora Gorgeous Orchid, Gucci, €112 (100 ml) **3. Aroma** viciante, Scandal Absolu, Jean Paul Gaultier, €153 (80 ml) **4. Bruma** perfumada para cabelo e corpo, Carioca Crush, Sol de Janeiro, na Sephora, €23,99 (90 ml) **5. "Eau de Toilette"** floral, Idôle, Lancôme, €120 (100 ml) **6. Fragrância** fresca com um toque profundo de madeira de cedro e baunilha, Createur d'Instants, Sensilis, €35 (100 ml) **7. Aroma** a rosa infundida com o inesperado toque do café, Café Rose, Tom Ford, €89,99 (30 ml) **8. Mistura** de flores brancas, rosa cintilante e almíscar mineral, Million Gold, Paco Rabanne, €141,50 (90 ml) **9. Perfume** floral, Girl of Now Rose Petal, Elie Saab, na Perfumes & Companhia, €130 (90 ml) **10. Edição** limitada Pride Le Male, Keith Haring x Jean Paul Gaultier, €136,50 (125 ml)

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS





OFERTA
FICA

Por apenas €47,20, assine A NOSSA PRIMA durante 2 anos (8 edições), e receba um workshop no valor de €135, com a FICA oficina criativa

Os *workshops* são constituídos por três sessões de três horas cada. A FICA Oficina Criativa fica em Arroios, Lisboa

LOJA.TRUSTINNEWS.PT

Campanha válida até 30 de setembro de 2024 e oferta disponível após boa cobrança. A marcação das sessões é da responsabilidade da FICA Oficina Criativa e é feita diretamente com a mesma, através do telefone +351 919 194 823 ou pelo email workshop@fica-oc.pt. Oferta limitada às vagas disponíveis. Os workshops podem ser utilizados até 9 meses após aquisição da assinatura.

COORDENAÇÃO: CARLA MARTINS COSTA
FOTOS: D. R.

Vila Galé Cayo Paredón
Entre areia branca e água cristalina

É na região dos Cayos, em Cuba, um polo virgem, quase inexplorado, com praias de areia branca e águas mornas e cristalinas, que está localizado o Vila Galé Cayo Paredón.
O local é considerado uma joia caribenha que se estende ao longo da costa norte da ilha, no arquipélago de Los Cayos.
A beleza exuberante, a simpatia do povo e a riqueza da cultura cubana, aliadas a um *resort* de alto padrão, prometem proporcionar férias inesquecíveis.
A unidade hoteleira, com 48,5 mil metros quadrados de área construída, possui acomodações espaçosas, equipadas e confortáveis. São 638 quartos, sendo 620 *standard*, 16 quartos *deluxe* e duas suítes.
No exterior existem quatro piscinas, sendo uma direcionada para atividades, ideal para quem procura animação, outra uma piscina infinita, que convida à tranquilidade e relaxamento, uma terceira familiar e, por último, uma piscina infantil.
Existem ainda duas pérgolas para massagens na praia, podendo uma delas ser usada para celebrações, como casamentos.
Na gastronomia, a escolha é vasta, havendo sete restaurantes no empreendimento. Vale a pena uma visita à Cervejaria Portuguesa, com petiscos tradicionais lusos, e ao Taste of Ciego, que apresenta comida tradicional cubana.
A variedade de bebidas também está presente nos cinco bares existentes: Fidélio, Soul & Blues, Splash Bar, Mentiroskas e Bar da Praia.





Consulte mais destinos na rubrica “De Mala Feita” em caras.pt






massa fina


Hair Dryer

CARAS DECORAÇÃO

Junto ao mar

COORDENAÇÃO: **ESMERALDA COSTA**
FOTOS: **CEDIDAS PELAS MARCAS**

Inspire-se na tranquilidade e frescura do litoral para criar um refúgio costeiro.



OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS

Veja mais propostas em caras.pt

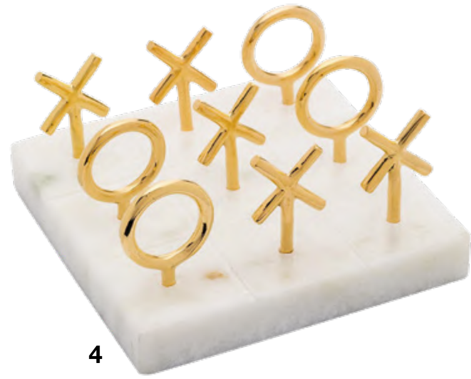
2



3



4



5



7



8



6



11



9



10



12



13



1. Ambiente com propostas à venda na H&M Home **2. Almofada** Kandem Queen, com 60x60 cm, da Lisa Corti, em lisacorti.com, €121 **3.Tabuleiro** pintado à mão, com 43x30 cm, da Les Ottomans, na Fashion Clinic, €268 **4. Jogo** de mesa Tic Tac Toe, base em mármore, da Jonathan Adler, na Area, €255 **5. Cadeirão** baixo em acácia, na La Redoute, €277,13 **6. Mesa** de centro redonda em madeira de acácia, com Ø80 cm, na Sklum, €264,95 **7. Lanterna** Trevo, com 15 cm, da Zack, na La Redoute, €42 **8. Jarra** em cerâmica, com 21x9 cm, da Pols Potten, na Cê Lá Vi, €51 **9. Vela** com o icónico estampado ziguezague da Missoni Home, no El Corte Inglés, €232 **10. Mesa** de apoio em madeira de mangueira, na Maisons du Monde, €129 **11. Cesto** de arrumação redondo, na H&M Home, €27,99 **12. Candeeiro** de mesa solar LED, sem fios, em themasie.com, €34,95 **13. Peça** decorativa em dolomita, na Maisons du Monde, €44,99

COORDENAÇÃO: CLÁUDIA ALEGRIA
FOTOS: D. R.

Leite-creme tostado com gelado cítrico

Ingredientes

- 1 l de leite
- 6 gemas de ovo
- 200 g de açúcar
- 50 g de amido de milho (Maizena)
- 1 casca de limão
- 1 pau de canela
- Gelado cítrico (limão, laranja, mojito, espumante...)
- Essência de baunilha q. b.
- Açúcar adicional para caramelizar

Preparação

Numa tigela, misturar as gemas com o açúcar até obter um creme homogéneo e esbranquiçado. Dissolver o amido de milho num pouco de leite frio e adicionar à mistura de gemas e açúcar. Adicionar o restante leite e mexer bem.
Transferir a mistura para uma panela, juntar a casca de limão e o pau de canela e levar a lume médio, mexendo sempre com uma vara de arames até que a mistura comece a engrossar. É importante não deixar ferver, para evitar que as gemas coagulem. Retirar do lume e remover a casca de limão e o pau de canela. Distribuir o creme por tigelas individuais ou num prato grande e deixar arrefecer. Antes de servir, polvilhar a superfície com uma camada uniforme de açúcar. Caramelizar o açúcar usando um maçarico de cozinha. Servir acompanhado com gelado a gosto.



Timbale de bacalhau e cavala, “mousse” de batata-doce e pimentos assados



por “chef” Celso Dias
Restaurante Clorofila, Lumen Hotel & The Lisbon Light Show

Ingredientes

- 200 g de bacalhau demolhado e desfiado
- 200 g de cavala fresca ou enlatada
- 1 cebola média picada finamente
- 2 dentes de alho picados finamente
- 200 g de batata-doce
- 1 pimento vermelho assado e cortado em pequenas tiras
- 3 ovos cozidos
- 200 ml de creme de leite
- 100 g de queijo ralado (Parmesão ou outro da sua preferência)
- 1 colher de sopa de manteiga
- Sal e pimenta q. b.
- Salsa picada para decorar

Preparação

Cozinhar o bacalhau e reservar. Se usar cavala fresca, cozinhar e retirar a pele e as espinhas, desfiando-a em pedaços pequenos. Se usar cavala enlatada, escorrer o excesso de óleo ou água e desfiar a cavala. Numa frigideira, aquecer o azeite em lume médio. Adicionar a cebola picada e refogar até que fique macia e translúcida. Acrescentar o alho e o pimento e cozinhar por mais 2-3 minutos até que estejam macios. Adicionar o bacalhau e a cavala e misturar bem. ozinhar durante mais alguns minutos para que os sabores se incorporem. Temperar com sal e pimenta a gosto. Entretanto, preparar o puré. Cozinhar as batatas-doces, com ou sem pele, em água temperada com sal. No final, descascar, triturar e voltar a levar ao lume. Temperar com sal, pimenta e noz-moscada e juntar a manteiga sem sal. Numa forma redonda, empratar o puré de batata, seguido da mistura de bacalhau e cavala, e finalizando com ovo cozido ralado e salsa picada.

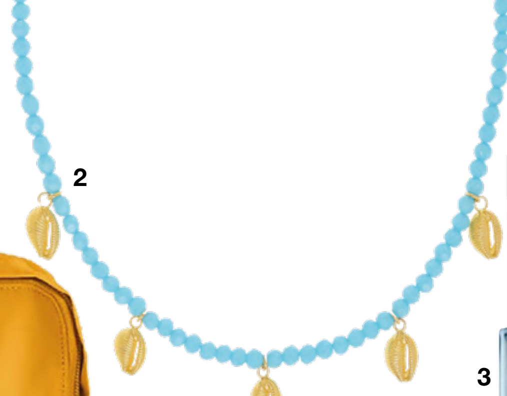


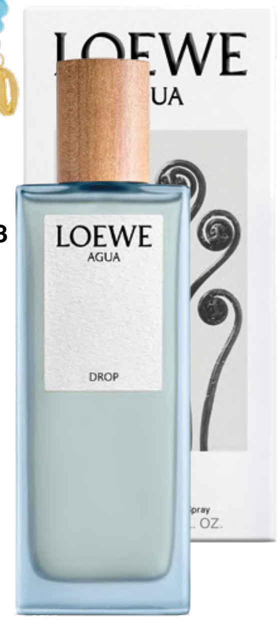
Veja mais receitas em caras.pt

CARAS IDEIAS

COORDENAÇÃO: **CLÁUDIA ALEGRIA**
FOTOS: **CEDIDAS PELAS MARCAS**

1


2


3


4


5


6


7


8


9


10


1. Mochila modelo Kanken, 16 l, Fjällräven, €100 **2. Colar** em prata com cristais azuis e búzios, Eugénio Campos, €99,90 **3. "Eau de Parfum"** Agua Drop, Loewe, €125 (50 ml) **4. Repelente** "Spray" de Citronela +6M, €11,25 (100 ml), e Tatuagens de Citronela, €4,65 (8 unidades), ambos Suavinex **5. Sabonetes** "Coffret" com 3 sabonetes perfumados, Roger & Gallet, €19,90 (3x100 g) **6. "Blender"** portátil Nutribullet, €40 **7. Vinho** Pouca Roupa Rosé 2023, João Portugal Ramos, €4,65 **8. Proteção** conjunto de creme de rosto Bee Sun Safe (50 ml) e After Sun (100 ml), com oferta de bolsa, Apivita, €20,11 **9. Bolachas** Caixa de lata com sortido de bolachas e chá preto dos Açores, Arcádia, €19,90 **10. Granola** Cereais e Frutos Secos, €3,39 (700 g), e Chocolate e Aveia, €6,19 (700 g), ambas Salutem

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS

Editora: TRUST IN NEWS, UNIPESSOAL, L.DA

Sede: Rua da Fonte da Caspolima – Quinta da Fonte
Edifício Fernão de Magalhães, 8, 8A e 8B, 2770-190 Paço de Arcos
NIPC: 514674520

Gerência da TRUST IN NEWS: Luís Delgado,
Cláudia Serra Campos, Filipe Passadouro

Composição do Capital da TRUST IN NEWS: 10.000 euros
Principal acionista: Luís Delgado (100%)

CARAS

Proprietário: Grupo Perfil Inversora, S.A.

Diretor: Carlos Maciel cmaciel@caras.pt
Diretora Adjunta: Ana Rita Santos arsantos@trustinnews.pt
Diretora de Arte: Alexandra Belmonte abelmonte@trustinnews.pt
Editoras: Ana Paula Homem ahomem@caras.pt
e Cristiana Rodrigues crodrigues@caras.pt
Redação: Carla Martins Costa cmcosta@caras.pt
e Cláudia Alegria calegria@caras.pt
Fotografia: João Lemos (Subeditor) jlemos@caras.pt,
João Lima jlima@caras.pt e Luís Coelho lcoelho@trustinnews.pt
Gestor de Conteúdos Digitais e Internacionais:
Jorge Gonçalves jfgoncalves@caras.pt
Assistente Editorial: Maria João Bogarim mjbogarim@caras.pt
Arte: Carla Mendes (Coordenadora) csmendes@caras.pt,
Gonçalo Tenreiro gtenreiro@caras.pt e Rute Luís rluis@caras.pt
Online: Evelise Moutinho (Jornalista) e Jorge Verdasca (Multimédia)
Colaboradora: Andreia Cardinali
Redação, Administração e Serviços Comerciais:
Avenida Jacques Delors, Edifício Inovação 3.1– Espaço nº 511/512,
2740 - 122 Porto Salvo - Tel.: 218 705 000 Fax: 218 705 001
MARKETING e PUBLICIDADE:
Vânia Delgado (Diretora Comercial e Marketing) vdelgado@trustinnews.pt
Publicidade: Telefone: 218 705 000 (Lisboa)
Sofia Cruz (Diretora Coordenadora de Publicidade) scruz@trustinnews.pt
Daniela Pereira (Gestora de Marca) dpereira@trustinnews.pt
Elsa Tomé (Gestora de Marca) etome@trustinnews.pt
Florbela Figueiras (Assistente Comercial Lisboa) ffigueiras@trustinnews.pt
Elisabete Anacleto (Assistente Comercial Lisboa) eanacleto@trustinnews.pt
Delegação Norte:
Margarida Vasconcelos (Gestora de Marca)
Telefone: 910 624 328 mvasconcelos@trustinnews.pt
Carla Dinis (Assistente Comercial Porto)
Telefone: 910 869 833 – cmdinis@trustinnews.pt
Marketing: Marta Emídio (Gestora de Marca)
memidio@trustinnews.pt
Coordenadora de Branded Content:
Carolina Almeida cmalmeida@trustinnews.pt
Digital e Parcerias: Hugo Lourenço Furão (Coordenador) hfurao@trustinnews.pt
Tecnologias de Informação: João Mendes (Diretor)
Produção e Circulação: Vasco Fernandez (Diretor),
Pedro Guilhermino (Coordenador de Produção),
Nuno Carvalho, Nuno Gonçalves e Paulo Duarte (Produtores),
Isabel Anton (Coordenadora de Circulação)
Assinaturas: Helena Matoso (Coordenadora de assinaturas).
Serviço de apoio ao cliente: Tel.: 21 870 50 50 (Dias úteis das 9h às 19h)
Impressão: Lisgráfica – Estrada de São Marcos nº27,
S. Marcos, 2735-521 Cacém
Distribuição: VASP - MLP, Media Logistics Park, Quinta do Grajal
- Venda Seca, 2739-511 Agualva-Cacém Tel.: 214 337 000
Pontos de Venda: contactcenter@vasp.pt - Tel.: 808 206 545
Fax: 808 206 133
Tiragem média de mês de julho: 16.720 exemplares
Registo na ERC com o n.º 118 874, de 07/04/95
Depósito Legal n.º 92001/95 - ISSN n.º 0874 - 047X
CARAS é publicada sob licença do Grupo Perfil Inversora, S. A.

Estatuto editorial disponível em
http://www.caras.pt/lei782015

CARAS SUGERE

Mais sugestões em caras.pt

COORDENAÇÃO: ANA PAULA HOMEM



FOTO: LEONOR RIBEIRO

Festival
Luna Fest

The Legendary Tigerman (na foto) integra o cartaz do Luna Fest, que animará a Praça da Canção, em Coimbra, de 6 a 8 de setembro. **Jon Spencer**, The Psychedelic Furs, **Lene Lovitch**, Deadletter, Mão Morta, **Selma Uamusse**, Belle Chase Hotel, The Twist Connection, Birds Are Indie e So Dead são mais alguns nomes que constam do alinhamento deste festival, que se assume como o mais *rock'n'roll* do país.

Natureza • Vindimas no Alentejo e no Douro

Até 10 de setembro decorre na Herdade Vila Galé Clube de Campo, perto de Beja, onde são produzidos os vinhos Santa Vitória, um programa de vindimas que começa com um passeio pelas vinhas, orientado por guias especializados, para aprender a escolher e a apanhar os cachos. A partir de 26 de agosto e até 4 de outubro o grupo Vila Galé disponibiliza também a experiência da vindima no agroturismo Vila Galé Douro Vineyards, em Armamar. Informações sobre os diversos pacotes e preços em vilagale.com.



FOTO: DIVULGAÇÃO

Concerto

Zambujo canta Jobim

Devido à elevada procura de bilhetes, o Teatro Tivoli BBVA, em Lisboa, anuncia uma sessão extra do concerto de **António Zambujo** com a Orquestra Pop Portuguesa (OPP), do Hot Clube de Portugal, a 24 de setembro, às 21h00. O cantor português visitará o repertório de **Tom Jobim**, um dos maiores artistas brasileiros de sempre e nome incontornável da bossa nova, autor de temas como *Garota de Ipanema*, *Chega de Saudade* ou *Desafinado*.



FOTO: DIVULGAÇÃO

Livro

"Os Náufragos do Wagner"

David Grann conta neste livro a história real do terrível afundamento de um navio de guerra britânico em meados do século XVIII, junto à costa da Patagónia. Uma história de motim em alto-mar, rebeldia, assassínio e tirania, que envolve até canibalismo, um *thriller* de aventuras marítimas difícil de largar. Um relato a tantas vozes quanto as dos sobreviventes desta verdadeira epopeia dos mares.





FOTO: DIVULGAÇÃO

Hotéis • The Editory by The Sea e Aqualuz Troia by The Editory

Estas duas unidades do grupo The Editory Collection, a pouco minutos da praia de Troia, possuem espaçosas suítes e apartamentos e apresentam propostas para ocupar os tempos livres nas piscinas interior e exterior, em programas de Spa, ioga, Pilates ou ginásio. Nos dois hotéis a aposta na decoração mistura a arte contemporânea e a identidade local em tons neutros, madeiras claras e plantas. Há também muitas atividades ao ar livre para desfrutar de uma localização natural única.



Gastronomia

Escola do Fogo

O *chef* **Alexandre Silva** apresenta o primeiro curso da recém-criada Escola de Fogo – Cozinha Viva. A formação tem lugar durante a semana, de manhã, no restaurante Fogo, em Lisboa, e dirige-se a quem tem gosto pela cozinha, sobretudo pela tradição de cozinhar com fogo. Os cursos adequam-se às valências específicas dos alunos, sejam curiosos ou profissionais. As inscrições já estão disponíveis para as seguintes datas de setembro: 12 e 13, 17 e 18 e 24 e 25. Informações pelo tel. 217 970 052.

FOTO: DIVULGAÇÃO

A ESCOLHA DE...

Pedro Souto

Licenciado em Cinema, é diretor artístico e programador do MOTELX – Festival Internacional de Cinema de Terror de Lisboa.



FESTIVAL
"LISB-ON""

Um festival de música eletrónica no ambiente mágico do Jardim Keil do Amaral, em Monsanto, Lisboa. Diversos estilos musicais, como *disco*, *house* e *techno*, coabitam em junho no meio da floresta.



FOTOS: CTLX/MOTELX E D.R.



FILME • "The Substance"

De **Coralie Fargeat** e vencedor do melhor argumento em Cannes, com **Demi Moore** num retorno em grande. O filme retrata como é viver em Hollywood a tentar não envelhecer. Estreia no MOTELX 2024.

SÉRIE • "Ozark"

Com **Jason Bateman** e **Julia Garner**, onde as decisões de cada personagem resultam sempre em consequências dramáticas que se encadeiam implacavelmente, tornando cada episódio sempre surpreendente e fascinante.

Licenciado em Cinema pela Escola Superior de Teatro e Cinema, **Pedro Souto** é um dos fundadores do MOTELX – Festival Internacional de Cinema de Terror de Lisboa, no qual desempenha funções de diretor e programador, e que decorre de 10 a 16 de setembro. A sua experiência inclui várias curtas-metragens como produtor e diretor de fotografia e foi produtor associado da premiada longa-metragem *O Primeiro Verão* e da mais recente, *28½*. Tem marcado presença em vários festivais internacionais de cinema, em alguns dos quais tem tido participações como jurado. Nos últimos sete anos foi secretário-geral da Méliès International Festivals Federation, que organiza o concurso Méliès d'Or para a melhor longa e curta-metragem europeias. Programação do MOTELX em motelx.org.



LIVRO • "I Spit On Your Celluloid"

De **Heidi Honeycutt**. Durante 15 anos esta autora americana investigou filmes de terror realizados por mulheres, um pouco por todo o mundo, incluindo Portugal.



EXPOSIÇÃO
"Os Dias Estão Numerados"

Um diário visual-textual que expõe as memórias do fotógrafo **Daniel Blaufuks** ao longo dos anos. No MAAT – Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia, em Lisboa.



DISCO • "Liquid Swords"

Neste clássico do *hip hop*, **GZA** utiliza *samples* de diálogos da versão em inglês do filme de artes marciais *Shogun Assassin* como fio condutor de uma viagem sombria, com referências ao xadrez, crime e filosofia. O *rapper* nova-iorquino vem a Lisboa em novembro.